Os SUTRAS do YOGA de PATANJALI

Tradução e Comentários

por Sri Swami Satchidananda

Integral Yoga®
Centro Jai Vida

O Integral Yoga® – Centro Jai Vida foi fundado em janeiro de 1980, pela professora Sonia Sumar, com o nome de Núcleo Cultural Sivananda. Em 1991, tornou-se uma das escolas afiliadas ao Satchidananda Ashram dos EUA e passou a chamar Centro de Yoga Integral® – Belo Horizonte. Em 2004, sob a direção de Renata Sumar Gaertner, recebeu o nome de Centro de Yoga Integral® Jai Vida e, em 2013, recebeu o nome atual, Integral Yoga® – Centro Jai Vida.

O Integral Yoga® – Centro Jai Vida, oferece aulas de Hatha Yoga Integral, Yoga com Especiais, Aulas de Meditação, Hatha Flow, Yoga com Gestantes, Yoga Mamãe/Bebê e Yoga com Bebês e Crianças.

Oferece também Cursos de Formação de Professores de Hatha Yoga Integral, categorias Básico, Intermediário e Avançado, Curso de Formação em Raja Yoga e Curso de Formação em Yoga com Especiais.

SONIA SUMAR é pioneira no Brasil, Estados Unidos, Europa, Ásia e Austrália no trabalho de Yoga com Crianças Especiais e Bebês. É autora do livro: Yoga com Criança Especial, traduzido para o Inglês sob o título: Yoga for the Special Child®. Em 2003 foi traduzido também para o Chinês.

Tanto o Livro Yoga for de Special Child® como os cursos de Formação em Yoga com Especiais que Sonia Sumar e sua filha, a fonoaudióloga e professora de Yoga, Renata Sumar Gaertner ministram nos EUA, têm tido excelente aceitação entre médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, professores, psicólogos e demais profissionais da área de saúde.

www.jaivida.com

www.specialyoga.com

Os Sutras do Yoga de PATANJALI

Os Sutras do Yoga de PATANJALI

Tradução e comentários
por Sri Swami Satchidananda

A publicação desse trabalho
é oferecido humildemente a meu
amado e reverenciado
Mestre de Yoga, Sri Gurudev
Swami Sivanandaji Maharaj

e

a todos que procuram compreensão
e domínio de suas mentes
através da gloriosa
ciência do Yoga.

PREFÁCIO DA EDIÇÃO BRASILEIRA

Este livro é duplamente valioso: primeiro, por tratar-se de uma das obras clássicas do Yoga. Segundo, por ter sido transcrito e interpretado para o inglês por um dos mais sábios e expressivos mestres da nossa era, Sri Swami Satchidananda.

Nascido na Índia, em uma família tradicionalmente hindu, tornou-se um estudioso das Escrituras Sagradas desde menino. Além disso, Sri Gurudev (como carinhosamente o chamamos), tem dedicado sua vida ao Yoga há mais de 50 anos.

Todos esses anos os quais tenho tido o privilégio de receber seus ensinamentos, tenho sentido uma mudança radical em minha vida.

Sri Gurudev consegue despertar o interesse de todos por essas Escrituras, pela forma simples e bem humorada com que Ele as ensina. E o mais importante é que Ele nos mostra como vivenciar esses Sagrados Ensinamentos através da sua aplicação no nosso dia-a-dia.

Inspirada pelos ensinamentos de Sri Gurudev, assim como por todo amor e força que Dele irradiam, tomei a decisão de trabalhar no sentido de traduzir seus livros no Brasil para que, dessa forma, outras pesssoas possam, também, beneficiar-se com eles.

Esse precioso livro divide-se em quatro partes, num total de 200 sutras, os quais constituem verdadeiras lições para a completa evolução do Ser não só no que diz respeito ao nível físico, mas também aos níveis mental, emocional e espiritual. Foi escrito por um sábio de nome Patanjali, o qual supõem-se tenha vivido entre os anos 5000 a.C. e 300 d.C. Patanjali codificou o Yoga dividindo-o em oito partes e, dessa época em diante, essa milenar ciência passou a ser considerada como um dos darshanas (pontos de vista) do Hinduismo.

É interessante notar como há tantos milênios atrás, os Mestres já estavam tão empenhados em buscar técnicas que pudessem levar o ser humano a atingir o auto-conhecimento, a pureza mental e outras condições espirituais que tornassem possível a Vivência Suprema que

todo sincero praticante de meditação, Yoga e outras filosofias e religiões almejam: o Samadhi ou Iluminação.

Que esse livro possa inspirar você na sua jornada de auto-aprimoramento.

Possa todo o Universo ser preenchido de Paz, Alegria e Amor.

Em Paz e na Luz do Yoga,

Sonia Sumar (Sivakami)

Belo Horizonte,
Maio de 2000

AGRADECIMENTOS DA EDIÇÃO BRASILEIRA

Gostaríamos de agradecer à Maria José Ribeiro Tavares (Jyoti), Iolanda Maria Santos Brasiliense (Sita), Adriana Silvia Marusso e Marcus Vinícius Pinto (Ananda), pela tradução inicial deste livro.

À Eneida Maria Brazil de Vasconcelos e John Cronin pela revisão ortográfica.

À Renata Sumar Gaertner pela coordenação dos trabalhos na edição final dos textos e pela revisão geral do livro. À Sita, Shanthi, Ludmila e Roger por ajudá-la.

Agradecemos, também, a todos os alunos do Centro de Yoga Integral Belo Horizonte pelas incansáveis campanhas de arrecadação de fundos.

À Santa Isabel Daleprane, Karla de Albuquerque Borges, Virgínia de Miranda Vieira (Kalyani), Else Lucy Felicíssimo (Shanthi), Marcus Vinícius Pinto, Renata Sumar Gaertner e Iolanda Maria Santos Brasiliense (Sita), por liderarem tão bem essas campanhas.

Ao professor Alexandre Moretto Júnior, diretor do Núcleo Cultural Ananda, por inspirar e liderar seus alunos nesse propósito de ajudar-nos na divulgação dos ensinamentos do nosso amado Gurudev.

Aos professores Sérgio Clark e Alcione pela organização da festa junina no lindo sítio deles.

À Cláudia Barcellos Guimarães pela edição gráfica, finalização e produção deste livro.

Foi uma verdadeira benção podermos contar com a ajuda de todos esses amigos. Sem essa ajuda, jamais poderíamos ter atingido nossos propósitos. A todos vocês, que uniram-se a nós nesse empreendimento e vivenciaram conosco o verdadeiro sentido do Yoga, lutando por uma única causa que irá, certamente, beneficiar tantas outras pessoas, os nossos mais profundos agradecimentos.

Sonia Sumar (Sivakami)

Responsável oficial pela tradução das Obras de Sri Swami Satchidananda no Brasil.

PREFÁCIO

Queridos estudantes,

É com grande alegria que vejo a publicação desse livro. Por muitos anos esses *Yoga Sutras* têm sido como uma Bíblia para mim. Ajudaram-me em muitas e muitas situações no meu caminho do Yoga e deram-me orientação inestimável em muitas oportunidades. Eu aprecio a clareza, simplicidade e inteireza com que Patanjali Maharishi apresentou todo o Yoga. Apresentou-o lindamente como uma ciência rigorosa e completa, com todas as suas ramificações, desde o ponto mais elementar até o mais avançado. Sinto-o como se fosse uma Escritura viva a iluminar nosso caminho espiritual.

Os *Yoga Sutras* são muito concentrados e suscintos. Estudem-nos lenta e cuidadosamente, e meditem sobre eles. Vocês podem até mesmo aprender de cor alguns dos *sutras* mais importantes e úteis. Não se trata de um livro para ser lido depressa e depois jogado fora como um romance popular. Também não se trata de trabalho escolar para encher sua cabeça com um montão de filosofias e teorias. Trata-se de um manual prático. Toda vez que vocês o pegarem, poderão absorver mais para o seu crescimento. Vamos procurar aprender mais devagar; e, por menos que aprendamos, vamos procurar praticá-lo. A prática é o fator mais importante no Yoga.

É preciso entender que todas essas idéias e práticas lá estão para ajudar-nos deixar de lado o nosso egoísmo e expandir a nossa mente mais e mais. É como meu mestre Swami Sivanandaji costumava dizer: "Seja bom e faça o bem tão somente". É muito simples. Sejam bons e façam o bem, e toda a sabedoria estará com vocês.

Verifiquemos todo dia o nosso progresso e vejamos como nos tornamos um pouco melhor. Elevemo-nos um pouco a cada dia, expandindo nossas atitudes, reduzindo nosso egoísmo e fazendo-nos senhores de nosso próprio corpo, sentidos e mente. Eis o tipo de Yoga que pode realmente ajudar-nos. Façamos nosso o objetivo proposto por Patanjali

nos *Sutras*: que um dia possamos atingir o mais alto *Samadhi*, o estado de total libertação. Esta libertação não é para um futuro remoto ou para quando morrermos. É para ser vivida em pleno mundo.

Possam todos os santos sábios e o fundador do Yoga, Patanjali Maharishi, e todos os deuses abençoar-nos para alcançarmos esse objetivo com a mente pura e em profunda meditação. Possa a sagrada ciência do Yoga inspirar-nos para nos tornarmos como esses mestres, alcançando a paz e a alegria dentro de nós e partilhando-as com toda a humanidade.

OM Shanthi Shanthi Shanthi. Que Deus os abençoe.

Sempre seu no Yoga,

Swami Satchidananda

Swami Satchidananda

Yogaville
Março de 1978

AGRADECIMENTOS DA EDIÇÃO EM INGLÊS

Agradeço às seguintes almas generosas pela sua assistência nos vários aspectos desse livro:

T.M.P. Mahadevan, Ph.D., professor de filosofia da Universidade de Madras, por sua assistência como erudito na verificação da tradução do sânscrito para o inglês;

Mrs. Sita Bordow, Sudharshan Anderson, Anagan Stearns, Rev. Prahaladan Mandelkorn, Paraman Barsel, Chandrika Vonne e Swami Prakashananda pela ajuda na edição do manuscrito;

Swami Sharadananda pela indexação e ajuda em muitos outros aspectos desse volume;

Prema Conan pelo projeto e arranjo do livro;

Abhaya Thiele, Leela Heard, Dr. Lakshmi Barsel e Bhaktan Bennetta pela revisão das provas;

Pushpa Smith pela digitação do manuscrito e assistência no arranjo;

e os generosos doadores da "oferta de sabedoria" que proveram a assistência financeira para a impressão desse livro nos Estados Unidos.

A eles e a todos os outros que, direta ou indiretamente, ajudaram no trabalho, estendo os meus sinceros agradecimentos. Possam todos usufruir da paz e da alegria do Yoga.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Quando a palavra Yoga é mencionada, muitas pessoas pensam imediatamente em algumas posturas físicas para relaxar e tornar flexível o corpo. Este é um dos aspectos da ciência yogi, mas na verdade é só uma pequena parte e relativamente recente em seu desenvolvimento. O Yoga físico, ou Hatha Yoga, foi inicialmente concebido para facilitar a verdadeira prática do Yoga, a saber, a compreensão e o domínio completo da mente. Portanto, o verdadeiro significado de Yoga é a ciência da mente.

Todos nós queremos saber mais sobre nossas mentes: como funcionam e como trabalhar com elas. Esse campo é mais próximo de nós do que qualquer outra coisa na vida. Saber como consertar um carro, preparar uma refeição ou como dividir átomos pode ser interessante e útil. Mas, para pessoas atentas, o que chama logo sua atenção é sua própria mente. O que é a mente? É ela que determina o nosso comportamento e a nossa experiência ou somos nós que a criamos e sustentamos? O que é a consciência? Podemos nos voltar para dentro de nós mesmos para estudar, compreender e mesmo controlar a mente? Este é o tema central da antiga ciência do Raja Yoga.

Tradicionalmente, a palavra Yoga em si refere-se ao Raja Yoga, a ciência da mente. Atualmente, com o crescente interesse pela expansão da consciência e pela ciência da mente em geral, é natural que nos voltemos para a antiga ciência do Raja Yoga. Existem, é claro, muitas abordagens ocidentais ao estudo e controle da mente, cada qual promovendo vários conceitos e técnicas diferentes. Mas comparada a elas, a antiga ciência yogi representa um grande ancestral. Por milhares de anos os yogis vêm investigando os mistérios da mente e da consciência, e podemos muito bem descobrir que alguns de seus achados aplicam-se também às nossas próprias pesquisas.

O texto primário de Raja Yoga é chamado de *Yoga Sutras de Patanjali* (às vezes de *Patanjala Yoga Sutras* ou *Yoga Darsanam*). *Sutra* significa

literalmente "fio", cada *sutra* sendo o fio condutor que o professor deve expandir, adicionando "contas" de experiência, exemplo, etc. em benefício dos estudantes. São quase 200 *sutras*, tradicionalmente divididos em quatro seções. A primeira é a parte que trata da contemplação (*Samadhi Pada*), que apresenta a teoria do Yoga e a descrição dos mais avançados estágios da prática do *samadhi* ou contemplação. É provavelmente apresentada primeiro a título de inspiração para que o estudante comece a praticar. A segunda é a parte que trata da prática (*Sadhana Pada*). Também tem filosofia nessa seção, mas de natureza mais prática. Os cinco primeiros passos das tradicionais oito partes do Raja Yoga são aqui expostos, juntamente com os seus benefícios, obstáculos para a sua obtenção e os meios de transpor tais obstáculos. A terceira é conhecida como a parte que trata da realização (*Vibhuti Pada*) e discute os três passos finais do Raja Yoga, mais todos os poderes e conquistas que podem ocorrer ao praticante sincero. A última seção trata do Absoluto (*Kaivalya Pada*) e discute o Yoga de um ponto de vista mais cósmico e filosófico.

Não se sabe exatamente quando Patanjali viveu ou mesmo se se tratava de uma pessoa ou um grupo de pessoas que usavam um mesmo título*. Estima-se que a data dos *Sutras* varia entre 5.000 a.C. e 300 d.C. Em todo caso, Patanjali não foi o "inventor" do Raja Yoga, mas o sistematizou, compilando idéias e práticas já existentes. Desde então tem sido considerado o "Fundador do Yoga" e seus *sutras*, a base para toda uma variedade de tipos de meditação e Yoga, que florescem hoje numa miríade de formas.

****

Sri Swami Satchidananda é um dos mais conhecidos e completos expoentes contemporâneos do Yoga. Ele denomina sua completa abordagem de "Yoga Integral", ou Yoga de Síntese, na medida em que leva em conta todos os aspectos de um indivíduo: físico, emocional, mental, intelectual e social. Mas afirma com freqüência que o Yoga Integral não difere de forma alguma do Raja Yoga.

(*) - N.T.: isto é, uma escola.

Raja Yoga é em si uma abordagem integral. Não advoga simplesmente meditação, mas leva em consideração toda a vida da pessoa. Sua filosofia é científica. Acolhe e exige mesmo que o estudante a verifique experimentalmente. Sua meta final é produzir uma completa transformação do praticante sincero. Seu objetivo é nada menos do que a total transformação de uma pessoa aparentemente limitada física, mental e emocionalmente em um ser inteiramente iluminado, harmonizado e perfeito – de um indivíduo cheio de gostos e desgostos, dores e prazeres, sucessos e insucessos, em um sábio em permanente paz, alegria e dedicação sem ego a toda a criação.

Vemos a fruição dessa ciência em Sri Swami Satchidananda. Ele viveu uma vida convencional até os vinte e oito anos de idade. Criado numa cidadezinha do sul da Índia, estudou mais tarde agricultura, ciência e tecnologia, tendo trabalhado no campo técnico e comercial. Nada satisfeito com tais coisas, dedicou-se à prática do Yoga em tempo integral, inicialmente através de livros e, mais tarde, aos pés de muitos sábios e santos da Índia, tais como Sri Swami Chidbhavananda da Ordem Ramakrishna, Sri Ramana Maharshi e Sri Aurobindo. Em 1949 foi para o Ashram de Sri Swami Sivananda em Rishikesh. Descobriu no Mestre Sivanandaji seu *guru*, ou guia espiritual. Recebeu a iniciação monástica do Mestre Sivananda em 1949 e viveu, trabalhou e praticou no Sivananda Ashram por um bom número de anos, até alcançar, como Swami Sivananda, total maestria em Raja Yoga, ou "Yoga Integral", como o denominou mais tarde.

Desde então tem sido reconhecido e apreciado como um professor universal, atendendo e orientando milhares de indivíduos e vários grupos tais como os Institutos de Yoga Integral, Satchidananda Ashrams, vários ramos da Divine Life Society e outros. É também ativo no movimento ecumênico, no qual não perde a oportunidade de reunir pessoas espiritualizadas de várias tradições, mostrando a unidade de todo o esforço espiritual. Sua própria vida – cada palavra e cada ação – demonstra sua sintonia com a natureza e sua transcendência

de limitações mesquinhas. Ele é um bonito instrumento a guiar-nos no estudo de Raja Yoga.

****

Patanjali foi a encarnação da tolerância por todos os seus métodos, abordagem liberal e visão ampla. Não limitou suas instruções a uma técnica particular, a membros de uma religião ou filosofia particular ou a qualquer outro caminho. Formulou princípios gerais e foi específico só nos exemplos. Por exemplo, ao delinear os objetos para a meditação, mais do que dizer "Jesus é o único caminho" ou "Krishna é a mais alta Divindade" ou "Só a meditação numa vibração sonora, ou *mantram*, trará resultados yogis", ele simplesmente considerou as várias possibilidades de escolha dentre eles e concluiu: "Ou meditando em qualquer coisa que escolhermos que seja edificante".

É essa visão ampla que provavelmente cativou Sri Swami Satchidananda nos *Yoga Sutras* de Patanjali. Os ideais e métodos de Swamiji são – como em Patanjali – universais, ecumênicos e abrangentes. Ele não recusa ou converte ninguém, contudo recomenda técnicas que podem expandir a experiência presente de qualquer pessoa na compreensão de sua filosofia, religião e – o mais importante – vida diária. Ainda que antigos, Patanjali e Raja Yoga são eminentemente atuais. Experimentais e científicos, convidam-nos a um questionamento independente e a um estudo, análise e aplicação sinceros.

Esse livro é único entre os livros sobre Os *Yoga Sutras* no sentido de que baseia-se nas exposições informais de Sri Swamiji sobre os *Sutras*, em palestras e retiros de Yoga. Não foi escrito para publicação ou para qualquer propósito erudito ou intelectual, mas é o registro das conversas de um Mestre de Yoga com seus estudantes na verdadeira tradição de exposição de *Sutras*. Trata-se de um ensinamento dinâmico voltado para as necessidades do estudante moderno, exposto por alguém que vive tais ensinamentos. Mesmo as traduções são novas, vindas da experiência direta de Sri Swamiji.

Ao trazer à luz esse livro, é nossa esperança tornar acessível aos buscadores da verdade e aos praticantes de Yoga, em particular, a grande inspiração e orientação prática de Patanjali, através da visão iluminada do moderno mestre Sri Swami Satchidananda.

Sri Swamiji recomenda aos leitores que anotem aqueles *Sutras* que parecem particularmente significativos para suas vidas individuais e decorem-nos. As palavras voltarão freqüentemente à mente durante nossas atividades diárias e ajudarão a manter a paz mental em todas as circunstâncias. Cada vez que pegarem o livro, vocês poderão achar mais um ou dois *sutras* que gostariam de adicionar ao seu banco de memória.

Para os que quiserem ouvir os *Sutras*, tais como foram apresentados por Sri Swami Satchidananda, as palestras, de onde esse comentário foi extraído, foram editadas em fita de áudio-cassete sob o título de "Integral Yoga: The Yoga Sutras of Patanjali". O programa de duas fitas, que focaliza os livros I e II (partes sobre a contemplação e a prática), está disponível através dos Institutos de Yoga Integral ou do Integral Yoga Distribution.

Que a graça dos yogis realizados de todas as tradições esteja conosco, para que possamos obter a Paz e Alegria que é a Divina Verdade dentro de nós.

OM Shanthi Shanthi Shanthi (OM Paz Paz Paz).

O editor

Satchidananda Ashram
Yogaville USA.

GUIA DE PRONÚNCIA SÂNSCRITA

As vogais e as consoantes do sânskrito são bem diferentes das do português. Por isso para poder interpretar estas comparações é preciso "imaginar" certas combinações de sons que, de fato, não existem em português.

VOGAIS

Em sânskrito existem vogais curtas e vogais longas. Estas últimas não existem em português, porém, temos palavras como cooperar, coordenar que ajudam a entender como são as vogais longas: duram o dobro de uma curta.

Por outro lado, todas as sílabas em português têm pelo menos uma vogal, em sânskrito há sílabas sem vogais, exemplo: krshna.

अ	*a*	como em: capa
आ	*ā*	como se fosse: caapa
इ	*i*	como em: pino
ई	*ī*	como se fosse: piino
उ	*u*	como em: uva
ऊ	*ū*	como se fosse: uuva
ऋ	*ṛ*	como se fosse: Cristovão (sem pronunciar o i)
ॠ	*ṝ*	como se fosse o rr gaúcho: Crristovão (sem pronunciar o i)
ऌ	*ḷ*	como se fosse: flip (sem pronunciar o i)
ए	*e*	como em: dedo (ê do port.)
ऐ	*ai*	como em: paisagem
ओ	*o*	como em: bolo (ê do port.)
औ	*au*	como em: aula
अं	*ṁ*	como em: hum (pronunciar o m: lábios se tocam)
ः	*ḥ*	como em: aha (é como a vogal sem voz, como uma vogal aspirada)

CONSOANTES

Em sânskrito existem consoantes aspiradas, em português não.

क *k* como em: casa, quero

ख *kh* como se fosse: c+rravo (esta é uma consoante aspirada)

ग *g* como em: gato

घ *gh* como se fosse: g+rrato (esta é uma consoante aspirada)

ङ *n* como em: tanque (pronunciando o n)

च *c* como em: tchau

छ *ch* como se fosse: tchhhau (esta é uma consoante aspirada)

ज *j* como em: sede, djavan

झ *jh* como se fosse o “j” anterior só que aspirado

ञ *n̄* como em: niame

ट *ṭ* como em: tudo

ठ *ṭh* como se fosse: t+rrato (esta é uma consoante aspirada)

ड *ḍ* como em: dia (falando como nordestino)

ढ *ḍh* como se fosse: d+rrama (esta é uma consoante aspirada)

ण *ṇ* como em: dentado

त *t* como se fosse o t feito com a língua entre os lábios

थ *th* como se fosse cessosso sempre língua entre os dentes ao realizar a consoante

द *d* com em: denso

ध *dh* como se fosse: d+rreno (esta é uma consoante aspirada)

न *n* como em: nu

प *p* como em: pino

फ *ph* como se fosse: p+rrima (esta é uma consoante aspirada)

ब *b* como em: bordo

भ *bh* como se fosse: b+rroto (esta é uma consoante aspirada)

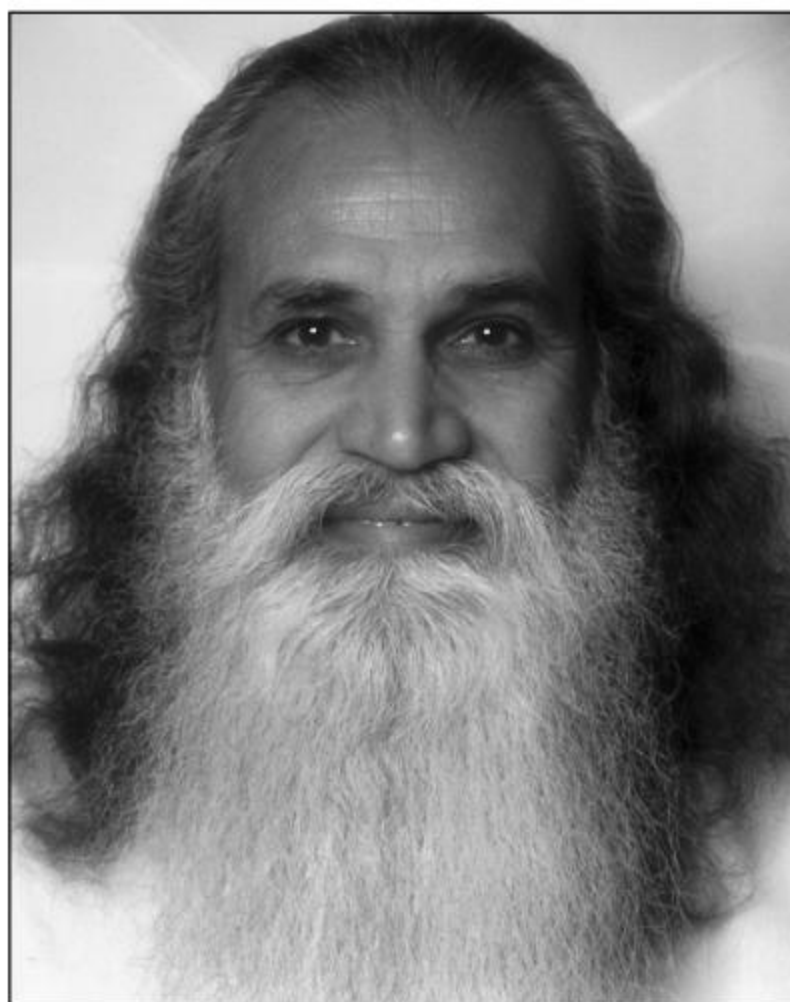
म *m* como em: mudo

य *y* como em: piedade
र *r* como em: caro
ल *l* como em: laico
व *v* como em: vida
स *s* como em: subir
श *ś* como se fosse o s assoviado
ष *ṣ* como em: xícara, chá
ह *h* como em: romã

A sílaba **jña** pronuncia como nhá.

LIVRO UM
SAMADHI PADA
Texto da Contemplação

Aqui tem início nosso estudo de Raja Yoga, ou Ashtanga (oito partes)[1] Yoga, como algumas vezes é chamado. Os *Sutras do Yoga*, como exposto pelo sábio Patanjali Maharishi, constituem o primeiro e mais importante escrito do Yoga.

Foi Patanjali quem, cuidadosamente, coordenou o pensamento yogi e explicou-o a seus alunos. Na medida em que expunha estes pensamentos, seus alunos faziam anotações resumidas utilizando apenas algumas poucas palavras que vieram a ser conhecidas como *Sutras*. O sentido literal da palavra "*sutra*" é "linha"; e estes *Sutras* são apenas combinações de palavras alinhavadas – algumas vezes nem mesmo sentenças bem formadas com sujeito, predicado e assim por diante. Dentro do espaço desses 200 breves *Sutras*, toda a ciência do Yoga está claramente delineada: seu objetivo, as práticas necessárias, os obstáculos que você pode vir a encontrar em seu caminho, a remoção deles e descrições precisas dos resultados que serão obtidos de tais práticas.

1. No original, "eight-limbed". Literalmente, de oito membros ou de oito galhos.

१. अथ योगानुशासनम् ।

1. ATHA YOGĀNUŚĀSANAṀ.

Atha = agora; *Yoga* = de Yoga; *anusasanam* = exposição ou instrução

Agora a exposição de Yoga está sendo feita.

Anusasanam significa exposição ou instrução, porque não é mera filosofia o que Patanjali pretende explicar, mas instruções diretas sobre como praticar Yoga. Mera filosofia não irá satisfazer-nos. Não podemos atingir o objetivo apenas por meras palavras. Sem prática, nada pode ser alcançado.

२. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

2. YOGAŚ CITTA VṚTTI NIRODHAḤ.

Yogas = Yoga; *citta* = da substância mental; *Vritti* = alterações; *nirodhah* = contenção

O aquietamento das ondas mentais é Yoga.

Neste *Sutra*, Patanjali apresenta-nos o objetivo do Yoga. Para um aluno perspicaz, este *Sutra* seria suficiente, porque todos os restantes apenas o explicam. Se a contenção das alterações mentais for alcançada, a pessoa terá atingido o objetivo do Yoga. Toda a ciência do Yoga é baseada nisto. Patanjali apresentou a definição do Yoga e, ao mesmo tempo, a prática. "Se você puder controlar as ondulações da mente, você vivenciará o Yoga."

Discutiremos agora o significado de cada palavra do Sutra. Em geral, a palavra Yoga é traduzida como "união", mas uma união necessita de duas coisas a serem unidas. Neste caso, o que se unirá a quê? Assim, consideramos Yoga significando, aqui, a experiência Yogi. A extraordinária experiência alcançada através do controle das ondas mentais chama-se Yoga.

Chittam é a soma total da mente. Para ter uma imagem completa do que Patanjali quer dizer com a palavra "mente", você deve saber que dentro do *chittam* há diferentes níveis. A mente básica é chamada *ahamkara,* ou o ego, o sentimento do "Eu". Isto faz surgir o intelecto ou faculdade de discernimento que é chamada *buddhi.* Outro nível é chamado *manas,* a parte da mente que deseja, que sente atração pelas coisas exteriores através dos sentidos.

Por exemplo, você está tranquilamente sentado apreciando a paz da solidão, quando um cheiro agradável vem da cozinha. No momento em que *manas* percebe, "Estou sentindo um cheiro agradável vindo de algum lugar", *buddhi* raciocina, "Que cheiro é este? Acho que é queijo. Que bom! De que tipo? Suíço? Sim, é queijo suíço." Assim, uma vez que *buddhi* decida, "Sim, é um delicioso pedaço de queijo suíço, como aquele saboreado na Suíça ano passado", *ahamkara* diz, "Oh, então é isto? Então devo comer um pedaço agora." Estas três coisas acontecem uma de cada vez, mas tão rápido que raramente as distinguimos.

Estas alterações dão origem ao desejo de comer o queijo. Criou-se o desejo, e a não ser que o satisfaça indo até à cozinha e comendo o queijo, sua mente não retornará à condição original de paz. Está criado o desejo, consequentemente a vontade de satisfazê-lo, e, uma vez que o satisfaça, você estará de volta à sua original situação de "paz". Esta é a condição natural da mente. Mas estes *chitta vrittis,* ou as alterações da substância mental, perturbam esta paz.

Todas as alterações mentais têm origem nas diferenças recebidas do mundo exterior. Por exemplo, imagine-se não tendo visto seu pai desde que você nasceu e que ele retorne quando você tem dez anos. Ele bate à porta. Abrindo-a, você vê um rosto estranho. Corre para sua mãe, dizendo: "Mamãe, há um estranho lá fora." Sua mãe vai à porta e vê o marido que esteve longo tempo ausente. Com toda

alegria ela o recebe e apresenta-o como seu pai. Você diz: "Oh, meu pai!" Poucos minutos antes, era um estranho; agora, tornou-se seu pai. Transformou-se em seu pai? Não; é a mesma pessoa. Você criou a idéia do "estranho" depois transformou-a em "papai", só isto.

O mundo exterior é todo baseado em seus pensamentos e atitudes mentais. O mundo inteiro é apenas sua própria projeção. Seus valores podem mudar na fração de um segundo. Hoje você pode não querer mais ver alguém que foi seu querido amor de ontem. Se nos lembrarmos disto, não sofreremos tanto com as coisas que nos rodeiam.

É por isto que o Yoga não se incomoda muito em mudar o mundo exterior. Há um ditado sânscrito que diz: "*Mana eva manushyanam karanam bandha mokshayoho.*" "O homem é aquilo que pensa; servidão ou libertação estão em sua mente." Sentir-se aprisionado é estar aprisionado. Sentir-se liberto é estar liberto. As coisas lá fora nem o aprisionam nem o libertam; somente sua atitude perante elas faz isto.

É por isto que sempre que falo a prisioneiros, digo: "Todos vocês sentem-se prisioneiros e esperam ansiosamente transpor estes muros. Mas olhem para os guardas. Não são parecidos com vocês? Eles também estão entre estes muros. Mesmo que possam sair à noite, todas as manhãs vocês os vêem aqui de volta. Eles adoram entrar aqui; vocês adorariam sair. A clausura é a mesma. Para eles não é uma prisão; para vocês é. Por que? Há alguma mudança nestes muros? Não, vocês sentem que é uma prisão; eles sentem que é um lugar para trabalhar e ganhar seu salário. É a atitude mental. Se, ao invés de aprisionamento, pensarem neste lugar como um reformatório que lhes dá uma oportunidade de mudarem sua atitude diante da vida, de reformarem e purificarem a si mesmos, adorarão estar aqui até que se sintam purificados. Mesmo que lhes digam: 'Seu tempo acabou; podem ir', poderão dizer: 'Ainda não estou purificado, senhor. Quero ficar aqui por mais algum tempo.'" De fato, muitos destes prisioneiros continuaram a levar uma vida yogi mesmo após deixar a prisão, e até mesmo foram gratos por sua vida na prisão. Isto significa que eles compreenderam bem o que lhes foi dito.

Assim, se puder ter controle sobre suas formas de pensamento e conseguir modificá-las como quiser, você não será escravizado pelo mundo exterior. Não há nada errado com o mundo. Você pode transformá-lo num céu ou num inferno de acordo com sua vontade. É por isto que o Yoga é todo baseado no *chitta vritti nirodhah*. Se você tem controle de sua mente, você tem controle de tudo. Assim, nada neste mundo poderá aprisioná-lo.

३. तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।
3. TADĀ DRAṢṬUḤ SVARŪPE 'VASTHĀNAṂ.

Tada = então; *drastuh* = Aquele que vê; *svarupe* = em Sua própria natureza; *avasthanam* = subsistir.

Então Aquele que vê [a Si mesmo] subsiste em Sua própria natureza.

Você é Aquele que vê. Não é o corpo nem a mente. É Aquele que conhece ou que vê. Sempre vê sua mente e corpo agindo à sua frente. Você sabe que a mente cria pensamentos; ela discerne e deseja. Aquele que vê *sabe* disto mas não está envolvido.

Mas, para entender este Eu eternamente em paz, a mente deve estar tranquila; do contrário, parece distorcer a verdade. Se eu explicar através de uma analogia, provavelmente será mais fácil de compreender. Você é Aquele que deseja ver a si mesmo. Como? Mesmo no caso de seu rosto físico, se eu lhe perguntar se já viu sua face, você terá que dizer não, porque é o rosto que vê. O próprio rosto é o observador ou o sujeito. O que ele vê no espelho é sua imagem, aqui-lo que é visto ou o objeto. Se o espelho for curvo, côncavo ou convexo, será você capaz de ver sua verdadeira face? Não. Ela terá uma aparência horrível – muito grande ou muito comprida ou cheia de ondulações. Você ficará preocupado com esta visão? Não. Saberá imediatamente que alguma coisa está errada com o espelho. Você está vendo um reflexo distorcido. Somente um espelho perfeitamente liso

e limpo proporcionará um reflexo real. Somente assim você poderá ver sua face como ela é.

Da mesma forma, Aquele que vê, ou verdadeiro Eu, reflete na mente o que está no espelho. Em geral, você não pode ver seu Eu verdadeiro porque sua mente não está limpa. Se a mente está suja, você diz: "Estou sujo." Se está toda polida e brilhando: "Estou belo." Isto significa que você pensa ser o reflexo da sua mente. Se a mente possuir muitas ondulações, como a superfície de um lago, você estará vendo um reflexo distorcido. Se a água do lago mental estiver lamacenta ou turva, você verá seu Eu como lamacento ou turvo. Para ver o reflexo verdadeiro, cuide para que a água esteja limpa, calma e sem ondulações. Quando a mente cessa de criar formas de pensamento ou quando o *chittam* está completamente livre de *vrittis*, ela se torna tão clara quanto um lago sem ondulações e você vê seu Eu verdadeiro.

Ao ouvir esta analogia, você poderá olhar para mim e perguntar: "Isto significa que Aquele que vê interpretou mal a Si mesmo ou esqueceu a Si mesmo?" Não. Aquele que vê nunca interpreta mal ou esquece a Si mesmo. Mas estamos falando no nível do reflexo. O reflexo está distorcido, assim o observador *aparenta* estar distorcido. O seu verdadeiro Eu é sempre o mesmo, mas parece distorcido ou misturado com a mente. Com a mente clara e pura, você sente que voltou ou parece ter voltado ao seu estado original.

४. वृत्तिसारूप्यमितरत्र ।

4. VṚTTI SĀRŪPYAM ITARATRA.

Vritti = alterações na substância da mente; *sarupyam* = assume as formas; *itaratra* = em outras ocasiões.

Em outras ocasiões [o Eu parece que] assume as formas das alterações mentais

Você parece ter perdido sua identidade original e ter se identificado com seus pensamentos e corpo. Suponhamos que, indagado

sobre quem você é, você não se identifique com o que quer que seja. Se disser: "Sou um homem", estará identificando-se com um corpo masculino. Se disser: "Sou um professor", estará identificando-se com as idéias acumuladas em seu cérebro. Se disser: "Sou um milionário", está identificando-se com sua conta bancária; se, "uma mãe", com uma criança; "um marido", com uma esposa. "Sou alto; sou baixo; sou preto ou branco", isto mostra sua identificação com a cor ou forma do corpo. Mas sem quaisquer identificações, quem é você? Já pensou nisto? Quando realmente compreender isso, verá que todos somos iguais. Se você soltar-se completamente de todas as coisas com as quais se identifica, perceberá a si mesmo como o puro "Eu". Neste puro "Eu" não há diferença entre você, que me ouve, e eu, que lhe falo.

Isso é verdadeiro não apenas com seres humanos mas com tudo. Você chama algo de cachorro porque aquilo é o corpo de um cachorro. O espírito num cachorro e num ser humano é o mesmo. Isso também é verdade até com objetos inanimados; há o mesmo espírito numa pedra ou num muro. Se uso o termo "espírito", ou "Eu", você pode hesitar em acreditar em mim, mas se um físico disser que o muro não é nada além de energia, você acreditará nisto. Assim, usando a linguagem do cientista, não há nada além de energia em todo lugar. Até o átomo é uma forma de energia. A mesma energia apresenta-se em diferentes formas às quais damos diferentes nomes. Assim, a forma e nome são apenas versões diferentes da mesma energia. De acordo com cientistas yogis como Patanjali – e mesmo muitos cientistas modernos – por trás das diferentes formas de energia está uma consciência imutável ou espírito ou "EU".

É por isto que, se pudermos tranquilizar nossas mentes e chegar às bases de todas estas modificações, encontraremos a unidade que existe entre todas as coisas. Esta é a verdadeira vida yogi. Isto não significa que somos indiferentes às mudanças e ficamos sem utilidade para o mundo. Em vez disto, com esta experiência de unidade universal, comportamo-nos melhor. Teremos vidas felizes e harmoniosas. Somente assim poderemos amar o próximo como a nós mesmos[2].

2. "(...) como a nós mesmos." No original, "(...) as our own Self", isto é, "como a nós mesmos enquanto nosso próprio Eu."

Do contrário, como será possível? Se me identifico com meu corpo, sempre verei também outra pessoa como um corpo e os dois corpos não podem ser um.

Eles são sempre diferentes. Se me identifico com minha mente, ninguém pode ter uma mente tão igual à minha. Dois indivíduos, quaisquer que sejam, não têm o mesmo corpo ou mente, mesmo gêmeos. Mesmo na ponta de um dedo não somos iguais. Pergunte a um especialista em impressões digitais; ele lhe dirá que não há duas impressões iguais.

No entanto, por trás de todas estas diferenças, em nosso Ser nunca somos diferentes. Isto significa que por trás de todos estes fenômenos de eterna mutação há um Ser imutável. Este Ser parece modificar-se devido às modificações da nossa mente. Assim, ao mudar sua mente você modifica tudo. Se pudermos compreender apenas este ponto, veremos que não há nada errado do lado de fora; está tudo na mente. Ao corrigir nossa visão corrigimos as coisas exteriores. Quando eliminamos o amarelo de nossos olhos ao curar a icterícia, nada parece amarelo. Mas sem curar a doença, por mais que lavemos as coisas à nossa volta, não as tornaremos brancas, azuis ou verdes. Elas estarão sempre amarelas.

É por isso que o Yoga é baseado em auto-reforma, auto-controle e auto-ajuste. Quando esta reforma for realizada veremos um novo mundo, um mundo harmonioso e feliz. Essa é a razão pela qual devemos nos libertar dessas identificações errôneas.

५. वृत्तय: पञ्चतय्य: क्लिष्टाक्लिष्टा: ।

5. VṚTTAYAḤ PAÑCATAYYAḤ KLIṢṬĀ AKLIṢṬĀH.

Vrittayah = alterações da substância da mente; *panchatayyah* = cinco tipos; *klishta* = doloroso; *aklishta* = indolor.

Há cinco tipos de alterações mentais, que podem ser dolorosas ou indolores.

Patanjali afirma que há cinco tipos de *vrittis*, que por sua vez estão agrupados em duas grandes categorias. Uma variedade nos traz dor; a outra, não. Observe que ele não divide os pensamentos em dolorosos e prazerosos. Por quê? Porque mesmo um pensamento considerado prazeroso pode em última instância trazer-nos dor.

E não é fácil, também, saber de início se um pensamento em particular nos trará dor ou não. Alguns pensamentos começam com dor mas acabam proporcionando-nos paz. Outros parecem ser prazerosos mas trazem dor. Por exemplo, nosso sentimento de pena ante o sofrimento de alguém certamente causa-nos dor, mas no fim expande nossos corações e mentes, dá-nos mais compreensão e deixa-nos em paz.

Em vez desses termos "dolorosos" ou "indolores", poderemos ser capazes de compreender melhor esta questão se utilizarmos duas outras palavras. Vamos chamá-los de pensamentos egoístas e pensamentos não-egoístas. Os pensamentos egoístas acabam trazendo dor. Por exemplo, amar algo ou alguém é prazeroso. Entretanto, muitos já experimentaram como até um grande amor pode trazer muita infelicidade, dor, ódio, ciúme, e assim por diante. Por quê? Porque esse amor não era apenas puro amor; estava baseado na expectativa de algum retorno. Havia egoísmo nele. Pode ser uma expectativa qualquer: uma condição financeira ligeiramente melhor, alguma publicidade ou um pequeno prazer físico. Com essa expectativa o amor raramente dura muito. Assim, o amor, embora pareça ser um pensamento indolor, pode terminar por causar dor se for baseado em egoísmo.

Por outro lado, um pensamento como a raiva pode trazer dor no início. A raiva de uma pessoa não egoísta não tem motivos pessoais por trás disso. Embora, a princípio, essa raiva possa causar mal-estar em alguém, no fundo, isso irá ajudar aquela pessoa a corrigir-se e liderar melhor a própria vida. Por exemplo, uma certa rigidez por parte de um professor é necessária para educar uma criança e fazê-la entender sua responsabilidade. Todo sentimento que não tiver egoísmo por trás dele nunca poderá realmente ser causa de dor. O resultado não é nem dor nem prazer, porém paz. Conhecendo esta verdade, devemos analisar todas as nossas razões e tentar cultivar pensamentos não-e-

goístas. Essa é nossa primeira e principal obrigação.

Dizem algumas pessoas: "Eu pensava que, através da meditação e do Yoga, fosse possível tornar minha mente limpa e sem pensamentos." Não se pode, porém, esvaziar a mente de imediato. Muitas pessoas tentam, mas é impossível. Quando alguém conseguir fazer isso terá atingido o objetivo. Mas não é tão fácil. Algumas pessoas dizem: "Consegui esvaziar minha mente." Como souberam que a mente estava vazia? Estavam cientes disto. Estar ciente de alguma coisa não é um pensamento? Você removeu todos os outros pensamentos e reteve este único: ter conseguido esvaziar a mente. Isto não é a verdadeira ausência de pensamento.

É por isso que usamos o truque de desenvolver certos pensamentos positivos enquanto removemos os negativos. Dizemos para a mente: "Tudo bem; se deseja criar algumas formas de pensamento, vá em frente. Mas, se criar pensamentos que lhe trarão dor, é você que irá sofrer. Se for egoísta, sofrerá mais tarde. Não quero matá-la; sou seu amigo. Estou interessado em seu bem-estar e paz, então, por favor, ouça-me: não crie pensamentos que irão voltar contra você. Esqueça seu egoísmo, faça os outros felizes e você será a pessoa mais feliz de todas."

Pelo fato de ver outros felizes, você não pode ser infeliz. Mas fazendo todo mundo infeliz você nunca será feliz. Assim, pelo menos traga felicidade aos outros através de sua própria felicidade. Se deseja ser realmente egoísta, seja egoísta na idéia de manter sua paz. Não há nenhum mal neste egoísmo porque, com isto, você não vai causar mal a ninguém. Em vez disto, estará proporcionando essa mesma paz também a outros. Se a mente disser: "Não posso ser altruísta; tenho que ser egoísta," diga-lhe: "Tudo bem. Vá ao outro extremo e seja egoísta recusando-se a perturbar sua própria paz."

Em nossa vida diária, sempre trabalhamos com estas duas categorias de pensamentos. Agora sabemos que os pensamentos egoístas trarão desgraça, e os não-egoístas, a paz. Como vamos saber se nossos pensamentos são altruístas ou não? Temos que observar com cuidado o instante no qual uma forma de pensamento surge na mente. Tornemo-nos analistas. Isto em si mesmo é prática de Yoga – observar nossos próprios pensamentos e analisá-los.

६. प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ।

6. PRAMĀṆA VIPARYAYA VIKALPA NIDRĀ SMṚTA-YAḤ.

Pramana = conhecimento certo; *viparyaya* = concepção errônea; *vikalpa* = ilusões verbais; *nidra* = sono; *smritayah* = memória.

Eles são o conhecimento certo, a concepção errônea, a ilusão verbal, o sono e a memória.

Patanjali nomeia aqui os cinco tipos de *vrittis* e explica-os um após o outro.

७. प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ।

7. PRATYAKṢĀNUMĀNĀGAMĀḤ PRAMĀNĀNI.

Pratyaksha = percepção direta; *anumana* = inferência; *agama* = testemunho das escrituras sagradas; *pramanani* = são a fonte do conhecimento certo.

As fontes do conhecimento certo são percepção direta, inferência e testemunho das escrituras sagradas.

Um exemplo do que Patanjali chama de conhecimento válido é o que você compreende pelo ato de ver algo por si mesmo – percepção direta. Se você vê alguma coisa face a face, não tem dúvida alguma. Este é um modo de obter conhecimento válido. Outro é por dedução. Ao ver fumaça deduz-se que há fogo, porque sem fogo não pode haver fumaça. Quando se vê uma vaca dando leite, deduz-se que vacas dão leite. Você não viu todas elas, mas presume.

Há ainda outro modo. Pode ser que você não tenha visto alguma coisa pessoalmente e não tenha coisa alguma para deduzir,

mas uma autoridade confiável ou pessoa que de fato entende, lhe diz o que é.

Aqui em geral nos referimos às escrituras sagradas, nas quais acreditamos porque são as palavras dos sábios, santos e profetas. Eles viram a verdade e a divulgaram, por isto acreditamos neles. Esta é a razão por que no Oriente, se alguém lhe pede que execute alguma prática, espera-se que as escrituras também a recomendem. Você não deve fazer algo só porque lhe digo que o faça. Todos os que trilharam o mesmo caminho devem aprová-lo, e as antigas escrituras devem também aprová-lo, porque a verdade é uma só. Não é uma novidade a ser inventada. Todas as nossas invenções dos dias atuais podem facilmente ser um erro. Aquilo que hoje é melhor para nós, poderá não sê-lo amanhã. Elas não estão finalizadas. As palavras dos profetas dadas através das sagradas escrituras estão finalizadas. Não podem ser modificadas.

Entretanto, mesmo nesse caso temos que compreender a diferença entre a verdade básica e a apresentação. A verdade só pode ser apresentada através de alguma forma ou veículo. Devemos sempre lembrar que a verdade do Eu é a mesma; entretanto, quando é apresentada através de palavras, formas e modos, pode surgir de diferentes maneiras para adaptar-se ao indivíduo ou à tendência da época. Isto significa que rituais podem ser modificados, linguagem pode ser modificada. Mas a verdade jamais pode ser mudada, porque a verdade é sempre a mesma. Os ritos são apenas a armação que sustenta a parte externa da construção, mas os alicerces de todos os ritos devem ser os mesmos. É por isto que, qualquer que seja a Escritura, não importa se do Leste, Oeste, Sul ou Norte, a verdade básica deve estar de acordo.

É algo como uma pessoa manter-se a mesma enquanto troca suas roupas para adaptar-se à ocasião. Quando vai esquiar, não veste sua roupa de trabalho. Quando vai ao escritório, não usa traje de esquiar. Ambos os trajes são inadequados para um alegre casamento e todos os três são impróprios para ir à praia. Mas a pessoa que veste as roupas permanece a mesma. Do mesmo modo, a verdade em todas as Escrituras é a mesma. Mas a apresentação irá variar.

Se um professor diz: "Concentre-se e medite", ou "Analise sua mente e desenvolva qualidades virtuosas em sua vida", todas as Escrituras do mundo devem também dizer isto. Se eu disser, "em nome do Yoga, você pode dizer dez mentiras todos os dias. Isto é o Yoga moderno, acredite-me", você pode sempre perguntar, "Onde está a prova?" Devo ser capaz de oferecer a autoridade de uma Escritura. Se não posso, há alguma coisa errada comigo. É por isto que você não precisa simplesmente acreditar e seguir alguém ou alguma coisa cegamente. Se tem alguma dúvida, reporte-se a algum livro sagrado. "A Escritura Sagrada aprovou isto?" Se lá também encontrar o que lhe foi dito, então siga-o.

Assim, por todas estas três maneiras obtemos conhecimento válido. É claro, seja válido ou inválido, você no final terá que abandoná-lo para encontrar sua paz. Mas antes de liquidarmos com todos os pensamentos, precisamos tentar analisá-los e eliminar um após o outro. Não podemos simplesmente jogar tudo em uma só lata de lixo. Quando tentei fazer isto certa vez, o zelador do *ashram* pediu-me que não o fizesse. Ele disse: "Gurudev, você deve colocar os vegetais numa lata, os papéis noutra e as garrafas numa terceira."

"Por quê?"

"Os papéis podem ser queimados, mas o vegetais vão para o monte de adubo destinado ao jardim." Assim, até para jogar fora nosso lixo, não podemos simplesmente atirá-lo em uma única lata. Devemos classificá-lo, de modo que mais tarde seja mais fácil darlhe um destino.

Com a mente acontece a mesma coisa. Vamos classificar todos os pensamentos como classificamos o lixo, não há dúvida, sejam bons ou maus, certos ou errados, de modo que a mente esteja livre de alterações. Mas antes de chegar a isso será mais fácil nos livrarmos deles se os classificarmos primeiro. Por quê? Porque ainda temos algum apego. Não podemos jogar tudo fora tão facilmente. Por exemplo, quando seu guarda-roupa estiver muito cheio, você poderá dizer: "Vou dar estas roupas para alguém." Mas no momento em que for levá-las para fora, sua mente lhe dirá: "Acho que poderia conservar apenas esta."

Percebeu? Primeiro, você disse: "Vou jogar tudo fora; não quero estas coisas." Então, quando alguém chega para levá-las, você diz, "Espere, espere, deixe apenas esta para mim. Posso usá-la por mais um ano; deixe-a ficar."

Assim, temos que fazer uso desta atitude. Seu guarda-roupa mental também está cheio. Você deseja jogar alguma coisa fora, mas não está inclinado a simplesmente jogar tudo no lixo. Então, você analisa: "Isto é doloroso; isto não é necessário. Mas estas coisas parecem ser boas; deixe-as ficar." Para satisfação da mente, estamos tentando analisar quantos tipos de pensamento existem. "Oh, não vai esvaziar-me completamente; vai pelo menos dar-me algo de volta." A mente precisa ser enganada deste modo.

Ainda me lembro que minha mãe costumava alimentar-me quando criança, mas não era fácil: "Não. Não quero tudo isto." "Oh, isto é demais, filho? Está bem, não vou dar-lhe tudo." Ela fazia com o arroz uma porção achatada em forma de um disco, dividia-o ao meio e dizia: "Veja, vou jogar a metade fora; você tem que comer só a outra metade." Assim, a outra metade era deixada no prato para que ela me alimentasse e eu ficasse satisfeito. Mas enquanto estava comendo ela começava a contar-me histórias interessantes, e sem demora a outra metade também desaparecia.

Se por acaso eu olhasse para o prato antes que ficasse vazio e dissesse: "Mãe, você está me dando mais, eu não quero," ela diria, "Tudo bem, filho, vou levar esta metade." Ela disse que levaria a outra metade, não? Ela sempre levava a metade da porção restante. Isto é um truque para alimentar crianças."

O mesmo truque pode ser utilizado para esvaziar a mente de pensamentos. Diga à mente: "Tudo bem, fique com este tanto e eu levarei o resto embora." Depois de algum tempo, diga: "Isto também parece ser indesejado; vamos levá-lo embora também." Remova os pensamentos pouco a pouco. É por isto que Patanjali é tão cuidadoso em juntar os pensamentos em grupos diversos.

८. विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ।

8. VIPARYAYO MITHYĀJÑĀNAM ATADRŪPA PRATIṢṬHAṀ.

Viparyayah = concepção errônea é; *mithyajnanam* = falso conhecimento; *atadrupa* = não nesta forma; *pratishtham* = baseado.

Concepção errônea ocorre quando o conhecimento de alguma coisa não é baseado em sua forma verdadeira.

Quando começa a escurecer, você nota uma corda enrolada e pensa por engano ser uma serpente. Fica assustado. Na realidade, não há serpente alguma; há uma falsa compreensão. Mas ainda assim ela criou um terror em sua mente. Não é apenas o conhecimento válido que cria ondas de pensamento, mas também as impressões errôneas.

९. शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः ।

9. ŚABDAJÑĀNĀNUPĀTĪ VASTU ŚŪNYO VIKALPAḤ.

Sabdajnana = conhecimento em palavras; *anupati* = surge; *vastu* = realidade; *sunyo* = sem qualquer; *vikalpah* = ilusão verbal.

Uma imagem que surge quando se ouvem meras palavras sem qualquer realidade (como sua base) é ilusão verbal.

Você ouve alguma coisa, porém nada do que ouviu realmente existe. Em *viparyaya* (concepção errônea), pelo menos há uma corda para ser vista por engano como uma serpente. Mas em *vikalpa* (ilusão verbal) não há nada lá, mesmo assim você cria alguma opinião a este respeito. Suponhamos que eu diga: "John levava seu carro para a oficina e no caminho teve todos os pneus furados, por isto teve que

retirar as rodas e deixá-las com o mecânico para conserto. Depois, foi dirigindo para casa muito depressa e teve um acidente." Você dirá, "Oh, foi um acidente grave?"

Você apenas está ouvindo minhas palavras; nem teve tempo para pensar. Se pensasse, diria, "Se ele deixou as rodas com o mecânico, não poderia dirigir de volta". Não aconteceu, mas você levou a sério. Outros exemplos poderiam ser, "A mãe dele era uma mulher estéril, "Sou mudo, não posso falar com você." É ilusão verbal, mas ainda assim pode criar uma impressão em sua mente.

१०. अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ।

10. ABHĀVA PRATYAYĀLAMBANĀ VṚTTIR NIDRĀ.

Abhava = o Nada; *pratyaya* = cognição; *alambana* = suportar; *vritti*r = alteração da mente; *nidra* = sono.

Aquela alteração mental suportada pela cognição do Nada é o sono.

Este é o quarto tipo. Em geral, afirmamos que não temos qualquer pensamento na mente durante o sono. Mas na verdade temos o pensamento de ter nenhum pensamento. É por isto que ao acordar dizemos, "Dormi muito bem; não soube de nada." Você não soube de nada, mas *sabe* que não soube de nada. Não pense que não há nenhum pensamento durante o sono. Se não houvesse pensamento algum e você estivesse completamente inconsciente, nem mesmo sentiria que havia dormido. Todos os outros pensamentos são tempora-riamente suspensos, exceto este único pensamento da mente estar vazia, o qual deixa sua impressão após acordarmos.

११. अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ।

11. ANUBHŪTA VIṢAYĀSAṀPRAMOṢAḤ SMṚTIḤ.

Anubhuta = vivenciado; *vishaya* = objetos; *asampramoshah* = não esquecidos; *smritih* = memória.

Quando uma alteração mental de um objeto previamente vivenciado e não esquecido retorna à consciênscia, isto é memória.

As lembranças criam impressões na mente que tempos depois vêm à tona, seja quando as desejamos ou algumas vezes até mesmo quando não as desejamos. As lembranças vêm de duas maneiras: sonhos, que são lembranças que vêm à tona quando dormimos; e "sonhos diurnos", que são lembranças que surgem durante o dia. Ambas são impressões que, quando formadas, lentamente descem ao fundo da mente e vêm à tona quando são reativadas por alguma razão.

Assim, são estes os cinco tipos de *vrittis*, ou formas de pensamento, que devem ser controlados para tornar a mente vazia e permitir que a paz interior venha a brilhar. Sabendo disto, nossa próxima pergunta é: "Como podemos controlar estes *vrittis*?" É fácil dizer, "Controle a mente". Mas, na realidade, a mente parece estar nos controlando.

१२. अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।

12. ABHYĀSA VAIRĀGYĀBHYĀṀ TANNIRODHAḤ.

Abhyasa = pela prática; *vairagyabhyam* = pelo desapego; *tat* = eles; *nirodhah* = contido.

Estas alterações mentais são contidas pela prática e desapego.

No lado positivo, você pratica. No outro lado, você se desapega da causa destas alterações. Patanjali apresenta uma abordagem tanto

positiva quanto negativa para controle do pensamento, que passa a elucidar nos *Sutras* seguintes.

१३. तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ।

13. TATRA STHITAU YATNO'BHYĀSAḤ.

Tatra = destes; *sthitau* = firmeza; *yatnah* = esforço; *abhyasah* = prática.

Destes dois, o esforço em direção à firmeza da mente é a prática.

Aqui, Patanjali quer dizer prática contínua, não apenas por um ou dois dias. Você tem que estar sempre praticando, não apenas alguns minutos por dia e depois permitir à mente tempo livre para todas as horas restantes. Isto significa que você deve tornar-se um eterno vigilante, selecionando cada pensamento, cada palavra e cada ação. Como? Patanjali apresenta três requisitos.

१४. स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ।

14. SA TU DĪRGHA KĀLA NAIRANTARYA SATKĀ-RĀSEVITO DṚḌHABHŪMIḤ.

Sah = este; *tu* = e; *dirgha* = longo, *kala* = tempo, *nairantarya* = sem interrupção; *satkara* = austeridade; *asevitah* = bem desempenhada; *dridhabhumih* = chão firme

A prática torna-se firmemente implantada quando bem desempenhada por longo tempo, sem interrupção e com toda austeridade.

O primeiro requisito para a prática é que deve ser exercida por longo tempo. Infelizmente, só queremos resultado imediato. Se lhe

peço que repita um *mantram* e digo-lhe que além de ter paz você perceberá a beleza interior das coisas, você voltará para casa e depois de repeti-lo por três dias, ligará para mim: "Repeti o *mantram* por três dias mas nada aconteceu. Talvez este não seja adequado para mim. Pode arranjar-me um diferente"? Entendeu? Patanjali disse: "Por longo tempo." Não disse qual a *extensão* desse tempo.

E deve, também, ser sem interrupção. Ouço muitas vezes: "Oh, tenho praticado Yoga pelos últimos dez anos mas ainda sou o mesmo." "Com que frequência?" "De vez em quando." Por isto, a prática também deve ser contínua.

E o último requisito: "com toda austeridade". Isto significa com toda atenção, com toda aplicação de sua mente, e com inteira fé em seu sucesso. Mesmo quando deseja alguma coisa ou alguém no plano físico, você se esforça dia e noite. Não dorme, nem mesmo come – tem apenas aquele objetivo. Se esta qualidade é necessária para conquistar até mesmo sucesso mundano, quanto mais para sucesso no Yoga. Não vamos ser como criancinhas que plantam uma semente hoje e desenterram-na amanhã para ver até onde a raiz cresceu. Necessitamos de todas estas três qualidades: paciência, devoção e fé.

Isto me lembra uma pequena história contada nas escrituras da religião *Hindu*. No *Deva Loka*, ou plano celeste onde vivem os seres divinos, existe um grande *maharishi* (sábio) chamado Narada. Assim como há grandes Yogis aqui, assim também o há entre os deuses. Narada viaja por toda parte e algumas vezes vem à Terra para ver como estamos indo. Um dia, estava ele passando por uma floresta quando viu um aluno de Yoga que já estava meditando por tanto tempo que as formigas haviam construído um grande monte de terra em volta de seu corpo. O Yogi olhou para Narada e disse:

"Mestre Narada, onde o senhor está indo?"

"Para o céu, para a casa do Deus *Siva*."[3]

"Por favor, pode fazer algo por mim, lá?"

"Claro, o que posso fazer?"

"Pode indagar do Deus *Siva* quantas vidas mais devo meditar?

3. No original, "Lord Siva". Ver, a propósito, Livro Dois, Sutra 40."

Tenho permanecido sentado aqui por um tempo longo demais. Você poderia ver isto para mim, por favor."

"Claro."

Narada caminhou então mais algumas milhas e viu outro homem, mas este estava pulando e dançando e cantando com muita alegria: "Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare; Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare!"

Quando viu Narada, disse: "Hei, Narada! Onde o senhor está indo?"

"Para o céu."

"Oh, isto é ótimo. Por favor, o senhor poderia descobrir por quanto tempo devo ficar aqui deste jeito? Quando terei minha libertação final?"

"Claro, farei isto."

Assim, muitos anos depois Narada passou outra vez pelo mesmo caminho e viu o primeiro homem. O Yogi reconheceu Narada. "Narada, não tive resposta alguma de sua parte. O senhor esteve no céu? O que disse o Deus *Siva*?"

"Eu perguntei, mas ele disse que você ainda deverá nascer quatro vezes."

"Outros... QUATRO ... nascimentos!!!??? Não esperei o tempo suficiente???" Ele começou a gritar e a lamentar-se. Narada seguiu seu caminho e viu o segundo homem ainda cantando e dançando.

"Hei, Narada. O que aconteceu? O senhor tem alguma notícia para mim?"

"Sim."

"Bem, diga-me."

"Está vendo aquela árvore ali?"

"Claro."

"Pode contar quantas folhas existem nela?

"Claro, tenho paciência para isto. O senhor quer que eu as conte imediatamente?"

"Não, não, não. Você tem o tempo que quiser para fazê-lo."

"Mas o que isto tem a ver com minha pergunta?"

"Bem, o Deus *Siva* disse que você terá que nascer tantas vezes quantas forem as folhas daquela árvore."

"Oh, tanto assim? Bem, pelo menos é um número limitado. Agora sei onde termina. Isto é ótimo. Posso terminar isto logo. Agradeço a Deus por não ter dito que seriam as folhas da floresta inteira!"

Neste exato momento, uma bela charrete veio do céu, e o cocheiro disse:

"Vamos, importa-se de entrar aqui? O Deus *Siva* mandou buscá-lo."

"Estou indo para o céu agora?"

"Sim."

"Mas agora mesmo Narada disse que primeiro eu teria de passar por muitos outros nascimentos."

"Sim, mas parece que você estava pronto e disposto a fazer isto, então por que motivo deveria esperar? Vamos."

"E sobre o outro homem?"

"Ele não está pronto nem mesmo para esperar mais quatro nascimentos – deixe-o esperar e trabalhar mais."

Isto não é uma mera história. É fácil ver a verdade que contém. Se você tiver aquela paciência e sua mente estiver mais concentrada, o que fizer será mais perfeito. Se estiver desconcentrado e ansioso por obter o resultado, ficará desorientado; nada realizado com a mente perturbada terá qualidade. Assim, não é apenas quanto tempo se pratica e sim com que paciência, com que austeridade e com que qualidade.

१५. दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ।

15. DṚṢṬĀNUŚRAVIKA VIṢAYA VITṚṢṆASYA VAŚĪKĀRA SAṀJÑĀ VAIRĀGYAṀ.

Drishta = visto; *anusravika* = ouvido; *vishaya* = objeto; *vitrishnasya* = de quem está livre de desejo exagerado; *vasikara* = domínio; *samjna* = consciência; *vairagyam* = desapego.

A consciência de auto-domínio na pessoa que está livre do exagerado desejo de objetos que viu ou de que ouviu falar é desapego.

Normalmente, quando ouve ou vê alguma coisa, a mente torna-se apegada a ela. É principalmente através dos olhos e ouvidos que a mente sai e recolhe coisas para satisfazer seus desejos. Antes da mente ser atraída por alguma coisa que vê ou ouve, você deve ter discernimento para ver se o objeto é bom ou não para você. A mente não deve sair pegando tudo o que quiser.

Desapego não deve ser confundido com indiferença. *Vairagya* (desapego) significa literalmente "sem cor". *Vi* é "sem"; *raga* é "cor". Cada desejo traz sua própria cor para a mente. No momento em que você colore a mente, uma ondulação é formada, do mesmo modo como uma pedra lançada num lago calmo cria ondas na água. Quando estes desejos são atirados na mente um após o outro, não haverá paz ou descanso para ela. Com a mente intranquila não se pode ter uma boa prática. Quando desejamos, firmemente, realizar algo, não devemos deixar que a mente se disperse com outras coisas. Por este motivo que ausência de paixão ou desapego deve sempre vir junto com a prática. Qualquer prática sem este desapego jamais pode ser satisfatória.

Muitas vezes as pessoas dizem: "Oh, tenho praticado meditação por tantos anos. Rezo diariamente, pela manhã e à noite." Sim, fazem isto; temos que concordar porque as vemos sentadas em meditação todos os dias ou indo à igreja ou ao templo. Algumas vezes sentam-se em frente do altar por horas e horas. Há pessoas que lêem a Bíblia inteira todo dia. Há pessoas que todo dia repetem o *Bhagavad Gita* – nem se alimentam antes de fazer isto. No momento em que acordam, vão para a frente do altar e repetem o Gita inteiro, antes mesmo de beber um copo d'água! Mas ainda permanecem na mesma situação. A razão é que suas mentes ainda estão dispersas por causa de diferentes desejos. Quantas pessoas postam-se diante do altar e pensam em seus negócios ou permitem que seus olhos percorram o local para ver quantos de seus amigos estão ali? Templos e igrejas têm se transformado em centros sociais. Perderam seus objetivos

originais porque as mentes das pessoas são mais atraídas pelas coisas mundanas do que pela oração.

Os lábios podem repetir a oração mecanicamente como um disco na vitrola, mas a mente vagueia para outros lugares. Não podemos tornar a mente centrada e tranquila, a menos que esteja livre dos pensamentos que a distraem. Meditação só é possível quando a mente está livre de apego. De fato, você nem precisa praticar meditação se sua mente estiver completamente livre de todo desejo egoísta. Você irá sempre sentir-se bem; nunca ficará inquieto e nunca desapontado. Necessitamos, assim, da prática e do desapego; e, destes dois, o desapego é o mais importante.

Alguém logo perguntará: "Sem apego, a pessoa não perderá todo o estímulo e será dominada pelo tédio?" Não. Quando dizemos sem apego, isto significa sem desejos pessoais. Se pretende realmente ser ganancioso, seja ganancioso em servir aos outros. Tente remover o sofrimento de outras pessoas. Uma vez livre do apego em sua vida pessoal, você pode servir a outros e fazendo isto encontrará mais e mais alegria. Por isto que algumas vezes digo que a pessoa sem egoísmo é a mais egoísta. Por quê? Porque uma pessoa sem egoísmo não quer perder sua paz e felicidade.

Mesmo com Deus, não tenha desejos pessoais ou apego. Muitas pessoas dirigem-se a Deus e dizem: "Deus, dê-me isto; dê-me aquilo; ajude-me com esta campanha", ou "Se Deus ajudar-me a passar neste exame, acenderei dez velas." Tentamos negociar com Deus. Isto apenas mostra nossa ignorância. Estas próprias velas nos foram dadas por Ele; então que idéia é esta de oferecê-las de volta a Ele como se tivéssemos criado alguma coisa? Nossa mente ambiciosa ilude-nos e tornamo-nos ignorantes. O discernimento de uma pessoa ambiciosa fica de todo apagado.

Dizem as Escrituras Védicas: "Até o desejo de liberdade é escravidão." "*Mokshabheksho bandhaha.*" Ainda que desejando a libertação, você está agriolhando-se a si mesmo. Todo desejo aprisiona e traz inquietação. Para obter a libertação deve-se estar completamente desprovido de desejo. É possível estar desprovido de desejo? Não. Realmente, não é possível. Enquanto a mente existir, sua obrigação

é desejar. Parece contraditório. Mas o segredo é que nenhum desejo sem algum motivo pessoal ou egoísta o escravizará. Por quê? Porque o desejo puro, sem egoísmo, não tem expectativa alguma, por isto não conhece o desapontamento, qualquer que seja o resultado. Entretanto, embora não espere coisa alguma, tem sua própria recompensa. Quando faz alguma pessoa feliz, você vê a felicidade em seu rosto e sente-se feliz consigo mesmo. Se você realmente experimentou a alegria de doar alguma coisa apenas pelo prazer da doação, aguardará ansiososamente as oportunidades de ter esta alegria muitas outras vezes.

Muitas pessoas pensam que ao renunciar a tudo, ao tornarem-se desprovidas de egoísmo e desejo, não haverá alegria. Não. Não é assim. Em vez disto, você se torna o mais feliz dos homens ou a mais feliz das mulheres. Quanto mais alguém serve, mais felicidade desfruta. Tal pessoa sabe o segredo da vida. Há uma alegria em perder tudo, em doar tudo. Você não pode ser eternamente feliz no possuir coisas. Quanto mais você possui, mais triste se torna. Observe os milionários, pessoas de alta posição, primeiros ministros, presidentes. São felizes? Não. Quanto mais alta a posição, maior o problema. Somente um santo, alguém que renunciou, está sempre feliz, porque um santo não tem nada a perder. Porque você não tem nada, sempre tem a si mesmo. Este é o segredo. É por isto que dizemos: "Tenha *vairagya*, tenha ausência de paixão, tenha desapego." Pela renúncia a coisas mundanas, você possui a mais importante e sagrada propriedade: sua paz.

Há outro aspecto ou benefício do desapego. Somente uma pessoa com a mente desprovida de apego pode fazer um trabalho com perfeição. Por exemplo, outro dia recebi uma carta de um discípulo que dirige um dos Centros de Yoga Integral. Outro professor de Yoga visitou seu Instituto de Yoga Integral® e perguntou-lhe: "Seus alunos não reclamam por coisas novas? Em minhas turmas, se não ensino alguma coisa nova a cada aula, eles dizem: "O que é isto? Nós lhe pagamos e tivemos isto ontem. O senhor está ensinando-nos a mesma coisa hoje; por que deveríamos pagar mais? A menos que nos dê algo novo, não lhe pagaremos mais." Assim, preparo cuidadosamente minhas aulas de modo tal que todo dia possa acrescentar alguma coisa nova, a fim de que possa solicitar mais dinheiro. Mas, aqui, vejo os mesmos velhos

ensinamentos todo dia e sempre estão vindo mais pessoas e ninguém aparenta estar desapontado."

Meu discípulo então disse: "Nós não vendemos Yoga; só ensinamos por prazer. As pessoas contribuem como quiserem. Não há negócio aqui, mas sim o coração trabalhando. É provável que no seu caso você espere dinheiro, e assim está sempre interessado em ensinar algo novo para ter mais pessoas e mais dinheiro."

É um fato. A mesma coisa está acontecendo também em nossas outras classes de *Hatha*. Durante anos, as pessoas têm vindo às aulas e cada aula tem sido mais ou menos a mesma. Cada vez que vêm contribuem com alguma coisa sem jamais sentirem-se cansadas disto. Poderiam praticar o mesmo exercício em casa, mas ainda assim vão às aulas porque lá não sentem a vibração do comércio, mas a vibração do Yoga. É isto que não querem perder.

Mesmo em minhas palestras, não cito muitas escrituras ou tento apresentar alguma coisa nova a todo momento. Provavelmente, se eu fosse exibir gravações de minhas palestras anteriores, seriam a repetição das mesmas idéias. As pessoas poderiam dizer: "O *Swami* não diz nada de novo, o mesmo velho *Swami*, os mesmos velhos ensinamentos. Por que continuam a ouvi-lo?" Sinto-me feliz e todos sentem-se felizes em estar ali, assim me deixam feliz e eu os deixo felizes. Apenas passamos bons momentos juntos, só isto. Conversamos sobre alguma coisa ou fazemos alguma coisa em nome do Yoga. Sim, este é o segredo. Há uma alegria em estarmos juntos, só isto. Assim é a vida de desapego. Não há expectativa. Apenas ficamos juntos. Eles não sentem que estão perdendo dinheiro e eu não sinto que estou ganhando o dinheiro deles. Somos todos como uma família. Reunimos nosso dinheiro, nossa energia e nossas idéias. Que mais queremos nesta vida? E isto é Yoga.

Assim, quando a mente está livre de interesse pessoal nosso trabalho é bem feito e sentimo-nos alegres. Nossa vidas ganham significado. Se nossas mentes estão livres de egoísmo e se há sacrifício na vida de cada um, o próprio mundo torna-se um paraíso, um lar de paz e bem-aventurança. Tudo nesta vida é doação. Sacrifício é a lei da vida. Eis porque admiramos e adoramos as pessoas que deram suas vidas

por amor à humanidade. Por que adoramos Jesus e a Cruz? Porque sacrifício é o significado daquela cruz. Ele sacrificou a si próprio e nós veneramos esta qualidade; não é o pedaço de madeira que admiramos mas o sacrifício que representa. Ele deu sua própria vida por amor à humanidade. É por causa deste sacrifício que todos os profetas, sábios e santos são venerados como seres divinos ou o próprio Deus.

Não são apenas os santos mas tudo na natureza – árvores, pássaros, animais – todos vivem para salvação de outros. Por que uma vela se queima e se desfaz? Para dar luz. Por que a varinha de incenso se transforma em cinza? Para dar aroma. Por que uma árvore cresce? Para dar frutos e flores. Há alguma coisa neste mundo, animada ou inanimada, que viva para seu próprio benefício? Não. Enquanto a natureza toda se sacrifica, por que devemos apenas nós seres humanos ter vidas egoístas? Estamos aqui para doar e doar e doar. O que nos for devido virá sem que nos preocupemos com isto.

É claro, a esta altura podemos perguntar: "Se tenho de levar uma vida de sacrifício, como posso comer, como posso vestir-me ou ter uma casa só para mim?" Você pode ter todas estas coisas a fim de preparar-se para servir a outros. Deve ter uma cama para nela descansar, a fim de sentir-se refeito de manhã e assim possa sair para servir a outros. Deve comer para ter energia suficiente para servir a outros. Assim, faça tudo com a idéia de estar preparando-se para servir a outros. Nem a prática da meditação deve ser feita só para sua própria paz, mas para que, com a mente em paz, você possa sair pelo mundo e bem servir. Com esta genuína idéia você pode meditar. Assim, até sua meditação Yogi torna-se uma ação não-egoísta. É isto que se quer dizer por: "Não tenha apego nem mesmo a Deus". Basta apenas este *vairagya*, ou desapego, para que sua vida inteira se transforme numa vida alegre e feliz.

१६. तत् परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।

16. TAT PARAṀ PURUṢA KHYĀTER GUṆAVAI-TṚṢṆYAṀ.

Tat = este; *param* = supremo; *Purusha* = verdadeiro Eu; *khyater* = devido à compreensão; *guna* = constituintes da Natureza; *vaitrishnyam* = não-sede

Quando não há sede nem mesmo[5] pelos *gunas* (qualidades do universo), devido à compreensão do *Purusha* (verdadeiro Eu), este é o supremo desapego.

Neste *Sutra,* continua Patanjali explicando a forma mais elevada de *vairagya*. O desapego da mente dos desejos e prazeres pessoais é o *vairagya* comum. A mente pode querer alguma coisa; entretanto, tendo controle, você lhe diz, "Não", e o que se deseja mantém-se distante. Mas na forma mais elevada de desapego você nem mesmo pensa em apegar-se. Em outras palavras, com o *vairagya* comum você pode estar completamente livre de novas coisas que venham tentá-lo. Mas o que fazer com as impressões que já estão em sua mente? A lembrança de ter experimentado alguma coisa ainda estará ali.

Por exemplo, após muitos anos de roubos, um ladrão decide não mais roubar. Mas ainda assim a lembrança de ter roubado tantas coisas e tê-las usado para seu prazer permanece na mente. Em termos yogis, estas lembranças são chamadas "impressões", ou *samskaras*. De vez em quando, os *samskaras* surgirão: "Oh, como seria bom se eu tivesse roubado aquele carro. Como teria aproveitado. Mas estas pessoas chegaram e disseram-me que não me apegasse e eu concordei; agora estou mantendo-me afastado disto". Ou, "Lembro-me de como eu gostava de fumar e beber. Apareceu este negócio de Yoga e agora não tenho mais aqueles prazeres". Muitas pessoas sentem-se assim algumas vezes, porque os *samskaras* ainda estão lá.

Não se pode apenas penetrar na mente e apagar as impressões. Elas, porém, apagam-se em algum momento. Quando? Quando você tem sucesso em interiorizar-se e perceber a paz e alegria de seu próprio

Eu. Ao compreender a si mesmo como o verdadeiro Ser, você encontra tamanha paz e bem-aventurança que as impressões dos prazeres mundanos que antes experimentou tornam-se simples pontos de luz diante do sol brilhante. Você perde todo o interesse por eles, permanentemente. Este é o desapego mais elevado.

Antes disto, você está entre dois estágios. Não provou daquela alegria imensa, mas experimentou alguma paz mental. Entretanto, esta paz é apenas o reflexo da verdadeira paz em sua mente tranquila. Devemos entender bem este ponto. Para usar a analogia do espelho outra vez, imagine uma luz brilhante que se reflete num espelho. Se o espelho tem uma superfície curva ou colorida, o reflexo fica distorcido. O reflexo distorcido ou colorido é como a felicidade distorcida que você admira nas coisas exteriores. Desapegando-se destas coisas, você torna o espelho mental límpido e claro e vê assim a fiel imagem de seu Ser. Mas a imagem ainda não é o original e verdadeiro Ser ou Felicidade Absoluta. Assim que a mente tornar-se pura e inabalável, você experimentará uma felicidade perene. Este é o resultado do primeiro desapego ou *vairagya* inferior.

Embora seja apenas o reflexo, é quase idêntico ao original. Tão logo este reflexo sem distorções seja alcançado, a verdadeira experiência acontecerá automaticamente. Nada mais será preciso fazer para obtê-la. A mente cessa de existir automaticamente e tudo que resta é a felicidade da paz original que nós chamamos Deus ou o Ser supremo.

Se este supremo desapego for alcançado ainda que uma única vez, mesmo por um segundo, você experimentará esta alegria. É por isto que tentamos ficar sentados por alguns momentos em meditação todo dia. Se tivermos um lampejo que seja desta felicidade, não tentaremos ir aqui e ali para provar de outras coisas. Se você descobrir um prato delicioso num restaurante, nunca irá a qualquer outro, não é assim?

Você andará até dez ou vinte quarteirões fora de seu caminho por causa daquele prato de que gosta. Do mesmo modo, deixaremos todas estas coisas, dizendo: “Como podem estas coisas ser comparadas àquela?” Você não desejará perder qualquer oportunidade para

sentar-se e apreciar aquela paz. Se isto aos poucos criar raízes, pode deixar suas mãos ou até sua mente trabalharem, mas você estará sempre em paz.

Em Hindi há um ditado, "*Man me Ram, hath me kam*". Literalmente, significa: "Na mente, Ram (Deus); nas mãos, trabalho". Ou poderia ser dito mais claramente assim: "Mantenha o coração em Deus e a cabeça no mundo". Se você souber como entregar seu coração a Deus, poderá estar sempre em paz e ainda desempenhar seu papel no mundo. O mundo não será mais um inferno para você, mas um lindo parque de diversões. Nada poderá detê-lo; você poderá divertir-se com todos os jogos. Poderá tornar-se experiente (um "expert").

Quem não sabe jogar é atingido algumas vezes. Ainda me lembro da primeira vez que joguei críquete. Estava distraído e alguém me atingiu com a bola. Joguei minha raquete no chão e saí. O críquete tornou-se um jogo horrível para mim, porque não jogava bem. No entanto, há milhares de pessoas que apreciam este jogo, porque sabem jogar. Quantas pessoas ficam sempre dentro da água da manhã à noite, enquanto outras têm pavor de afogar-se? Do mesmo modo, jamais necessitamos de temer o mundo se aprendermos como aproveitá-lo. Podemos realmente desfrutar do mundo e até mesmo dar todos os prazeres aos nossos sentidos. Não precisamos ficar à míngua de nada. Mas, quando? Somente quando encontrarmos a fonte e tivermos conectado uma parte da mente lá – poderemos então aproveitar tudo. Do contrário, estaremos perdidos. Assim, "Aproveite o mundo" não quer dizer que seja imediatamente. Conquiste o supremo *vairagya* primeiro e depois divirta-se. Eis o segredo do sucesso na vida. Aquele que fizer isto será sempre bem sucedido. Não poderá haver fracasso em sua vida. Todos deveriam fazer isto. Este é o nosso objetivo e direito legítimo – nada menos do que isto.

१७. वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः ।

17. VITARKA VICĀRĀNANDĀSMITĀNUGAMĀT SAṀPRAJÑĀTAḤ.

Vitarka = raciocínio; *vichara* = reflexão; *ananda* = regozijo; *asmita* = ego puro; *anugamat* = acompanhado das formas de; *samprajnatah* = discernido. **Samprajnata samadhi (contemplação diferenciada) é acompanhada de raciocínio, reflexão, regozijo e puro Eu-sou.**

Na primeira seção deste trecho, Patanjali apresenta a teoria do Yoga. Agora fala da prática final chamada *samadhi,* ou contemplação e suas variações. Patanjali é completamente científico a este respeito. Vê o Yoga como uma ciência rigorosa e nunca hesita em apresentar todos os aspectos da prática e suas ramificações. É obrigação de um cientista compreender e explicar cada aspecto de suas descobertas, exatamente como um químico apresenta a fórmula de um remédio. Ele tem que explicar seu uso adequado, bem como quaisquer reações adversas que podem ocorrer se não usado apropriadamente.

No caso de você pensar que está pronto para praticar *samadhi* agora mesmo, deve saber que a prática do *samadhi* será possível somente depois da pessoa ter alcançado perfeição em concentração e meditação. Uma vez concentrada, a mente estará sob controle e totalmente preparada para a prática do *samadhi.*

Neste e no *Sutra* seguinte Patanjali discorre sobre dois tipos de *samadhi*: *samprajnata* (discernido) e *asamprajnata* (não discernido). Mais adiante Patanjali divide *samprajnata samadhi* em quatro formas. Para compreendê-las, temos que entender a constituição do que ele chama de natureza, ou *Prakriti.* De acordo com Patanjali, *Pakriti* também tem quatro divisões: a matéria muito bruta; os elementos sutis chamados *tanmatras*, que no final se expressam como as formas concretas que vemos; a substância da mente (*chittam*), e o ego ou individualidade.

Assim, *o samadhi* é praticado primeiro com objetos em estado bruto (*savitarka samadhi*), em seguida com elementos sutis (*savichara samadhi*), depois com a mente destituída de qualquer coisa a não ser seu próprio regozijo. Em outras palavras, com a mente *sattvic* (*sa-ananda samadhi)* – e no final apenas com o sentimento do "Eu" (*sa-asmita samadhi*). Há uma gradação porque não se pode de imediato contemplar o mais sutil. Primeiro temos que treinar a mente a concentrar-se em alguma coisa concreta. Quando a mente se concentra num objeto concreto, isto é chamado *savitarka samadhi*. Lembre-se de que a esta altura a mente já está bem controlada. No instante em que a mente concentra com precisão em um objeto, conseguirá perceber cada partícula dele. Com isso ela desenvolve o poder do conhecimento profundo desse objeto.

Sabendo disto, podemos logo ver que os cientistas que investigaram a fundo a matéria e descobriram a energia atômica estavam praticando *savitarka samadhi.* Eles exerciam uma prática e queriam saber; concentraram sua mente inteira nisto, e até esta pequena partícula de matéria revelou-se. Ao adquirir conhecimento, ganha-se poder sobre o átomo. É isto que significa *savitarka samadhi.*

Assim, o benefício desta contemplação é a compreensão dos segredos e poderes mais profundos do objeto de contemplação. Mas o que você fará com este poder? O perigo pode ser percebido com facilidade quando se vê como a energia atômica tem sido usada para bombas que destroem em vez de bálsamos que aliviam[4]. Há um perigo na obtenção de quaisquer poderes extraordinários. Se este *samadhi* for praticado sem os fundamentos morais adequados, o resultado poderá ser perigoso. Mas, como cientista, Patanjali de um modo ou de outro tem que explicá-lo.

Na forma seguinte[5], você contempla os *tanmatras*, ou elementos sutis. Aqui não há objeto concreto algum para ser visto. Você contempla alguma coisa abstrata como branco ou vermelho ou amor

4. No original, "(...) how the atomic energy has been used for destructive bombs instead of soothing balms." Trocadilho com as palavras bombs e balms, as quais soam da mesma forma.

5. No original, "In the next form", isto é, na outra das quatro formas em que o samprajnata samadhi é dividido.

ou beleza. Por serem abstratos, uma pessoa normal não pode entender o que são o vermelho ou o amor sem a ajuda de um objeto concreto. Mas quando você é capaz de contemplar e compreender bem os objetos concretos, sua mente adquire capacidade para compreender também as coisas abstratas. Você então eleva-se acima do tempo e do espaço. Este *samadhi* é chamado *savichara*, ou com reflexão.

Mais além, você entra no elemento mais sutil em que não há sequer discernimento ou reflexo. Aqui você não usa o intelecto, mas apenas contempla a mente tranquila em si mesma. Nisso você tem uma alegria que é chamada *sa-ananda samadhi*, ou o *samadhi* bem-aventurado. Aí só existe alegria e nenhum raciocínio ou reflexão.

No quarto *samadhi*, nem mesmo este *ananda* existe, mas apenas consciência de individualidade. Você contempla seu próprio estado de "Eu". Você sabe que está ali e não tem consciência de mais nada. É chamado *sa-asmita samadhi*, com egotismo. É impossível visualizar o que pode ser isto, mas, ainda assim, vamos pelo menos entender teoricamente. Em *sa-asmita samadhi,* os *samkaras* ainda estão na mente em sua forma de semente. Muito embora você só esteja ciente do "Eu", os *samskaras* ainda estão enterrados em sua mente.

Os *samprajnata samadhis* são um processo de interiorização – não evolução, mas involução. Originalmente, o mundo ou *Prakriti* era não-manifesto ou *avyakta*. Quando começa a manifestar-se, o ego vem primeiro, em seguida a individualidade e depois a mente. Então, a partir da mente entra-se nos *tanmatras*, em seguida nos elementos brutos. Esta é a evolução natural.

Em meditação Yogi, você experimenta a involução. Isto poderia ser chamado de criação e destruição. Mas, realmente, aí nada é criado em você; nem coisa alguma é destruída. Como explica o *Bhagavad Gita*: O não-manifesto aparece como manifesto e então retorna ao não-manifesto. O que vemos exteriormente é o manifesto, o estágio entre os dois. Isto é o que chamamos criação. É assim porque, de acordo com o Yoga, não dizemos que Deus criou qualquer coisa. O Yoga diz que Deus é apenas a consciência pura. E *Prakriti* também está presente, em sua natureza de evoluir e depois dissolver.

Prakriti na condição não-manifestada possui não apenas matéria,

mas também, força, as quais são inseparáveis como fogo e calor. Sem fogo não há calor; sem calor não há fogo. Quando a natureza é uma condição não-manifesta a força está adormecida ou estática. Por exemplo, quando um dínamo não gira, eletricidade alguma é produzida. Mas, no momento em que começa a rotação do motor, a eletricidade é produzida.

Esta força ou *prana* tem três constituintes chamados *gunas*: *sattva*, *rajas* e *tamas* – tranquilidade, atividade e inércia. Quando todas as três qualidades estão em equilíbrio elas não afetam a matéria. Entretanto, uma vez que haja um pequeno distúrbio nos *gunas*, cria-se movimento na matéria, o que dá causa a todos os tipos de formas. Eis como surge o universo inteiro: o céu, a terra, o fogo, o ar e todos os elemento são criados. Deste modo, Aquele que é não-manifesto desenvolve-Se lentamente e no final vemos as formas concretas.

Agora estamos no mundo concreto com *sattva, rajas* e *tamas* em plena movimentação. Temos que trabalhar a partir do que vemos agora – do conhecido rumo ao desconhecido. Não se trata aqui de ignorarmos o conhecido e lidarmos diretamente com o desconhecido, mas sim, trabalharmos com coisas concretas que possamos ver, sentir, tocar e provar. Assim será mais fácil. Eis porque precisamos primeiro oferecer à mente um objeto concreto para contemplar, quando conseguirmos atingir um estado tranqüilo através da concentração. Tão logo entenda isto, ela irá um pouco mais fundo no interior dos elementos sutis, em seguida ao interior dos ainda mais sutis, até alcançar a matéria original.

A não ser que compreenda a *Prakriti* muito bem, você não pode sair dela. Não pode simplesmente ignorá-la ou deixá-la de lado. Eis porque devem primeiro ser praticados os quatro *samprajnata samadhis*, um após o outro.

Mas existe o lado perigoso do *samprajnata samadhi:* É para ser praticado mas temos que estar conscientes disso, preparando-nos com pureza e ausência de egoísmo. De outro modo, não saberíamos como lidar com os poderes recém-encontrados. Tomemos por exemplo Jesus, que era capaz de curar pessoas doentes e aleijadas. Ele usava seus poderes para fazer o bem a outros, mas nunca usou a mesma força para salvar-se quando estava para ser crucificado. Se desejasse

realmente poderia tê-lo feito, mas não quis. Isto quer dizer que estas forças misteriosas não devem ser usadas com propósitos egoístas.

१८. विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ।

18. VIRĀMA PRATYAYĀBHYĀSA PŪRVAḤ SAṀSKĀRAŚEṢO'NYAḤ.

Virama = cessação completa; *pratyaya* = com firme convicção; *abyasa purvah* = pela prática; *samskaraseshah* = tendo apenas as impressões (que) permanecem; *anyah* = o outro.

Pela prática da cessação completa das alterações mentais, obtida com firme convicção, só as impressões delas permanecem. Este é o outro samadhi [asamprajnata ou não-discernido].

No *samprajnata samadhi,* quando as sementes enterradas têm a adequada oportunidade, podem ainda vir à mente consciente e conduzir você a uma experiência mundana. Eis porque você deve passar por estes quatro estágios e penetrar no *asamprajnata samadhi* onde não existe sequer o sentimento do ego; ali as sementes das impressões passadas jazem inofensivas. Neste estado, só está presente a consciência e nada mais. Uma vez que isto seja alcançado, o indivíduo é totalmente libertado e não há mais necessidade de retornar ao mundo. Embora ainda pareça estar no mundo, você não está envolvido com ele. Tendo alcançado isto, o mundo é apenas uma sombra da qual você está completamente livre. Eis o que significa ser uma pessoa libertada. Não é que a pessoa livre deixe simplesmente para sempre o mundo ou morra. Esta pessoa é chamada um *jivanmukta* – aquele que vive mas ao mesmo tempo está liberto.

Assim, primeiro você compreende por completo a natureza, em seguida consegue trazê-la sob seu controle e então ignora-a e fica

liberto. Há pessoas que algumas vezes, retirando-se para uma floresta ou gruta, tentam renunciar ao mundo pensando que do contrário não se libertarão. Essa pessoa, porém, jamais estará livre da natureza. Não poderá esconder-se em algum lugar; a Natureza a seguirá onde quer que esteja. O único caminho é tentar compreendê-la, lidar com ela de forma adequada e então elevar-se acima dela. Eis porque deve praticar o *samprajnata samadhi* em todas as suas quatro variedades. Só então poderá, afinal compreender o *asamprajnata samadhi,* porque no compreender a *Prakriti* você o ignora e interioriza-se para ver a si mesmo. Compreender a si mesmo como sendo o puro Eu ou o *Purusha*, que parecia emaranhado em *Pakriti* e agora está finalmente livre.

१९. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ।

19. BHAVAPRATYAYO VIDEHA PRAKṚTILAYĀNĀṀ.

Bhavapratyayah = nascimento é causado; *videha* = sem corpo (deuses) ou fisicamente morto; *prakritilayanam* = fundido com a natureza.

Aqueles que simplesmente deixam seus corpos físicos e atingem o estado das deidades celestiais, ou aqueles que se fundiram com a Natureza, renascem.

Suponhamos que você pratique um pouco de *samprajnata samadhi* e então morra. Perde todo o benefício? Diz Patanjali que não. Uma vez que adquira um certo domínio da natureza, mas perca este corpo antes de atingir a meta mais elevada de libertação, você irá tornar-se um dos controladores da natureza. Tais pessoas são chamadas *videhas*.

Suponhamos que tenha dominado os elementos em estado bruto sem penetrar naqueles mais sutis. Você irá tornar-se o controlador dos elementos da natureza em estado bruto. Se tivesse chegado à prática de *sa-asmita samadhi*, indo bem ao fundo da natureza, teria se tornado

Mestre da Natureza. Tais pessoas chamam-se *siddha purushas,* ou os deuses que controlam os diferentes fenômenos – *Indra, Varuna, Agni* e assim por diante, de acordo com os nomes hindus. Mas não importa quem eles se tornem, terão que voltar para estudar mais e conseguir a libertação. Ficaram temporariamente fora da natureza, mas para chegar ao estágio final terão que entrar de novo nesta universidade. Deixamos de frequentar a universidade uns tempos, mas se quisermos obter graduação temos que voltar lá. *Prakriti* é esta universidade[6]. Você vai até um certo ponto, chega à morada num plano mais elevado e controla a natureza, mas as sementes dos desejos e apegos ainda estão presentes. Sua libertação ainda não está completa, então você retorna outra vez para preencher os outros requisitos e obter graduação. Eis porque até os deuses têm de tornar-se seres humanos. É apenas no nível humano que há possibilidade de obter libertação. Os deuses nada mais são do que seres humanos que evoluíram um pouco mais e aprenderam a controlar a natureza e, por este controle, fizeram jus à alegria de certos prazeres nos céus. Mas depois disto eles voltam. Este ir e vir existirá sempre até que venham a incinerar todas as sementes do desejo e a tornar-se completamente libertos pelo conhecimento de si próprios.

२०. श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।

20. ŚRADDHĀ VĪRYA SMṚTI SAMĀDHI PRAJÑĀ-PŪRVAKA ITAREṢĀṀ.

Sraddha = fé; *virya* = força; *smriti* = memória *samadhi* = contemplação; *prajnapurvaka* = ou por discernimento; *itaresham* = para os outros.

Para os outros, este asamprajnata samadhi poderia vir através da fé, força, memória, contemplação ou discernimento.

6. No original, "universe-ity", trocadilho com "universe" (universo) e "university" (universidade).

Entre os métodos apresentados por Patanjali há alguns que serão discutidos mais adiante no segundo capítulo da prática Yogi. Só para lembrar, tem que haver fé – ou pelo menos coragem. Você deve ser forte e recordar-se bem de todos os erros cometidos e lições aprendidas, a fim de não cair outra vez na rotina das coisas mundanas. E, é claro, deve haver contemplação ou *samadhi*, como Patanjali tem falado o tempo todo e por fim discernimento ou discriminação entre o real (Ser) e o irreal (*Prakriti)*.

२१. तीव्रसंवेगानामासन्नः ।

21. TĪVRA SAṀVEGĀNĀM ĀSANNAḤ.

Tivra = perspicaz; *samveganam* = atento; *asannah* = muito rápido.

Para o praticante perspicaz e atento este [samadhi] chega muito rápido.

२२. मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः ।

22. MṚDU MADHYĀDHIMĀTRATVĀT TATO'PI VIŚEṢAḤ.

Mridu = leve; *madhya* = moderado; *adhimatratvat* = por intenso; *tato'pi* = ulterior; *viseshah* = diferenciação.

O tempo necessário para atingir o sucesso ulterior vai depender da intensidade da prática.

२३. ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।

23. ĪŚVARAPRAṆIDHĀNĀD VĀ.

Isvara = Deus Supremo; *pranidhanat* = devoção dedicada; *va* = ou.

Ou (samadhi é alcançado) por devoção com total dedicação a Deus [Isvara].

Diz ele, aqui, haver outro caminho para obter êxito: *Isvara pranidhanam*, ou entregar-se a Deus. Pelo termo *Isvara*, Patanjali quer dizer a consciência suprema – não a alma individual mas a alma suprema. Continua Patanjali a explicar quem é *Isvara:*

२४. क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ।

24. KLEŚA KARMA VIPĀKĀŚAYAIR APARĀMṚṢṬAḤ PURUṢAVIŚEṢA ĪŚVARAḤ.

Klesa = aflições; *karma* = ações; *vipaka* = fruto de ações; *asayair* = impressões de desejos; *aparamrishtah* = não afetado por; *Purushaviseshah* = alma suprema; *Isvarah* = Deus.

Isvara é o supremo Purusha, não afetado por quaisquer aflições, ações, frutos de ações ou por quaisquer impressões interiores de desejos.

Isto significa que Ele não tem desejo, assim Ele não tem ação e não necessita colher os frutos da ação. Então o que é Ele?[7]

7. Nota do Editor em Inglês: Como Sri Gurudev explicou no Sutra 23, Deus não é nem “Ele”, nem “Ela” nem “Isto”, mas a consciência cósmica, de acordo com o pensamento Yogic. A palavra “Deus” deve ser considerada com este significado através de todo o texto, a não ser quando se especificar de outro modo.

२५. तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।

25. TATRA NIRATIŚAYAṀ SARVAJÑA BĪJAṀ.

Tatra = n'Ele; *niratisayam* = completa manifestação; *sarvajna* = onisciência; *bijam* = semente.

N'Ele está a completa manifestação da semente da onisciência.

Em outras palavras, Ele é todo-saber. Ele é conhecimento em si mesmo. O conhecimento cósmico é chamado a alma suprema, ou *Purusha*. Como podemos imaginá-lo ou visualizá-lo? Imagine um círculo. Você percebe o espaço dentro dele e o espaço fora dele. O espaço interior é finito e o exterior é infinito. Se você aceitar a existência do espaço finito, terá automaticamente que aceitar um infinito. Sem infinito não pode haver finito. No momento em que você diz: "Eu sou um homem", deve haver uma mulher. Se você diz "lado esquerdo", deve haver um direito. A idéia de um implica na idéia do outro. Sentimos que nossas mentes e conhecimento são limitados e finitos. Assim, deve haver uma fonte de conhecimento infinito que está além deste.

२६. स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ।

26. SA PŪRVEṢĀM API GURUḤ KĀLENĀNAVAC-CHEDĀT.

Sah = Ele; *purvesham api* = até dos antigos; *guru* = mestre; *kalena* = pelo tempo; *anavachchedat* = não condicionado.

Não condicionado pelo tempo, Ele é o Mestre até mesmo dos mais antigos dos mestres.

Embora todo conhecimento esteja dentro de você e você não tenha necessidade de obtê-lo do exterior, alguém ainda é necessário para ajudá-lo a compreender seu próprio conhecimento. Eis porque

um mestre ou *guru* é necessário. Ele irá ajudá-lo a interiorizar-se e compreender a si mesmo. Para isso, seu *guru* deve ter atingido algum conhecimento. De onde seu *guru* obteve este conhecimento? Com algum outro *Guru*. Existe uma corrente de *gurus*. Quem é então o primeiro *guru*? Pode haver centenas de milhares de *gurus*, mas deve haver um que é o primeiro. Deve haver uma reserva infinita de conhecimentos de que todo conhecimento proveio no início. Eis porque Patanjali diz ser o Supremo *Purusha*, ou *Isvara*, o *Guru* dos *gurus*.

Assim, *Isvara pranidhanam*, ou devoção ao *Isvara* que é todo-saber, é outro método de alcançar *samadhi*. É o caminho emocional mais fácil que outros métodos mencionados antes. Basta render-se diante d'Ele dizendo: "Eu sou Vosso; tudo é Vosso; seja feita Vossa vontade". No momento em que resignar-se completamente, terá transcendido seu próprio ego.

Tentamos praticar Yoga com nossos egos, "Oh, eu posso concentrar-me; eu posso penetrar este objeto; eu posso esvaziar minha mente". Todas estas idéias de "eu posso" devem tornar-se "eu não posso". Devemos tornar-nos completamente resignados. Quando dizemos, "eu posso", estamos falando como uma parte da natureza. Desde que digamos, "Eu não posso fazer nada; sois Vós, Senhor", elevamo-nos acima da natureza. Este é um atalho simples e seguro se puder usá-lo.

No fundo, ninguém pode alcançar eterna paz fazendo alguma coisa com a mente, que é parte da natureza. Esta alegria suprema só pode ser conquistada quando você se eleva acima da natureza em completa rendição. Então transcenderá a natureza e compreenderá Deus em Seu estado transcendental. Uma vez transcendida a natureza, compreenderá que nunca esteve envolvido nela – grande ou pequeno, será completamente puro e livre. Tornar-se-á "Um" com Deus transcendente. Neste estado poderá dizer, "Eu e meu Pai somos Um". Nunca dirá isto referindo-se ao "fulano de tal, com 68 quilos de carne e osso, 1,80 m de altura e cabelo anelado". Qual "eu" pode dizer: "Eu e meu pai somos Um?" O puro "Eu", que é não-envolvido e está liberto da natureza. Esta libertação acontece quando você se rende completamente a Deus.

Comumente em nossas vidas temos Yoga (união) com a natureza, mas agora queremos Yoga com Deus. Temos união sempre, mas nossa união com a *Pakriti* deve ser substituída pela união com Deus. União com Deus é o Yoga de fato. Assim, você agora vê a conexão entre o aspecto de devoção nos ensinamentos religiosos e Yoga. Não há diferença alguma entre religião e Yoga. Yoga é a base de todas as religiões. Com a luz da compreensão Yogic, poderá trilhar até mesmo os caminhos mais difíceis das escrituras e compreender qualquer religião.

२७. तस्य वाचकः प्रणवः ।

27. TASYA VĀCAKAḤ PRAṆAVAḤ.

Tasya = de Isvara; *vachakah* = palavra que expressa; *pravanah* = som místico "OM".

A palavra que expressa Isvara é o som místico OM. [Nota: OM é tanto nome quanto forma de Deus.]

Pela dificuldade de entender-se qualquer coisa sem um nome, Patanjali quis dar ao supremo *Purusha* um nome. Ainda que Ele não tenha uma forma particular precisa ter um nome. Mas "*Isvara*" é um nome limitado. "Deus" é também limitado porque as próprias vibrações das letras são limitadas. Patanjali quis um nome que pudesse dar idéia e vibração ilimitadas e incluísse todas as vibrações, todos os sons e sílabas, porque Deus é assim – Infinito. Patanjali então diz que Seu nome é "Mmmm". Não podemos dizer "Mmmm" com facilidade, por isto é escrito como OM. OM é chamado *pranava*, que simplesmente significa "*humming*"[8].

Mas você não precisa emitir este som para sentir a presença de Deus. Se o fizer, é como se estivesse tentando criar Deus ou trazê-lo para dentro de si. Não há necessidade de criá-lo mas apenas de senti-lo dentro de si. Se fechar seus olhos e ouvidos, sentar-se tranquilamente,

8. Do verbo "to hum" em inglês, que significa na nossa língua, cantarolar" como "zumbido", com os lábios fechados.

permitir à mente ficar em completo silêncio e então escutar lá dentro, você ouvirá d'Ele o murmurar daquele som. Ele sempre conversa conosco mas conversamos tão alto que deixamos de ouvir quando Ele fala.

Aqui também há de compreender-se porque devemos dar um nome a alguma coisa. Existe em Sânscrito o termo "*padartha*". Significa, na linguagem informal, "coisa", mas literalmente quer dizer "*pada*" e "*artha*": a coisa e seu significado. O nome e a forma de uma coisa são inseparáveis. Quando você quer expressar um pensamento, deve manifestá-lo por meio de palavras. Sem palavras você não pode transmitir o que está pensando. Assim, cada pensamento ou substância deve ter um nome para expressá-lo. Eis porque temos um nome para cada coisa neste mundo. No entanto, um nome pode *significar* alguma coisa de acordo com o senso comum, mas não pode transmitir a exata natureza desta coisa. Por exemplo, quando digo "maçã", sabemos o que é uma maçã e por isto somos capazes de visualizar a substância por trás deste nome. Mas para alguém que nunca viu uma maçã, nem dela ouviu falar, a palavra não pode transmitir coisa alguma. Não se pode criar uma imagem a partir da própria palavra. Pode-se até indagar quem é esta "Maçã"! Só através do uso tornou-se o vocábulo o nome daquela fruta.

Mas a designação de Deus não deve ser assim. Há centenas e milhares de nomes para Deus, mas nenhum deles transmite a exata idéia de Deus. Podem sugerir a imagem de um aspecto de Deus, porém não da plenitude d'Ele. Deus É, Foi e Será – sem princípio ou fim, Infinito e Onipresente. Para este Alguém tão imenso, deveria haver um nome que transmitisse exatamente estas idéias. E ao repetir-se deveria o próprio nome fazer Deus manifestar-se em você. O nome "cadeira" pode lembrá-lo de uma cadeira, mas você não pode sentar-se nele. O nome "açúcar" pode lembrá-lo de alguma coisa doce, mas você não pode prová-lo. O nome de Deus, porém, deve não só denotar a plenitude de Deus e ser por si mesmo a representação d'Ele, mas também possibilitar que Ele venha até você. E tal nome não pode ser nenhum outro a não ser OM.

Não pense, por favor, que falo isso porque sou *hindu* e estes comentários dizem respeito às escrituras da religião *hindu*. Não pertenço

a qualquer religião em particular. Mas todas as escrituras o indicam. Diz a Bíblia, "No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus e o *Verbo era Deus.*" E diz o Vedas Hindu, "O nome de Brahman é OM, e OM *é Brahman em Si mesmo.*" Por que dizem ser este OM tão rico, tão profundo e capaz de representar o Deus Onipresente, sem fim e sem princípio?

Vejamos porque é assim. O nome OM pode ser dividido em três letras: A, U, e M. Eis porque muitas vezes é escrito AUM . O *Mandukya Upanishad* inteiro expõe o significado do OM. OM ali é didivido em quatro estágios: A, U, M e *anagata*, ou aquele que está além da pronúncia verbal. "A" é o princípio de todos os sons. Toda língua começa com a letra A ou "ah". "A" é pronunciado pela simples abertura da boca e emissão de um som. Este som é produzido na garganta, onde a língua se enraíza. Assim, som audível começa com A. Em seguida, na medida em que o som vem para diante, entre a língua e o palato até os lábios, o som U é produzido. Então, fechando-se os lábios, o M é produzido. Assim, a criação é A, a preservação é U e a culminância é M. Portanto, A-U-M inclui o inteiro processo do som, e todos os outros sons estão nele contidos. Assim, OM é a origem ou semente, da qual vêm todos os outros sons e palavras, ou seja, OM está adormecido em todas as outras palavras.

Depois que termina o som verbal a vibração ainda perdura. Isto é o não falado, ou *anagata*, som que está sempre em você, mesmo antes de dizer o A e após terminar o M. Há sempre em você a vibração de um som que jamais pode ser destruído. Se permanecer tranquilo poderá sempre escutar este som. Por esta razão é também chamado *ajapa*, ou não-repetido. *Japa* significa repetição, mas *ajapa* é o que não precisa ser repetido; sempre continua por dentro. Só é ouvido quando cesssam todos os outros sons. Até o pensar cria um som, porque pensamento é em si mesmo uma forma de falar. Pensando você distorce o som original que transcende o princípio, meio e fim do som OM. Para escutar este som você tem que manter sua mente tranquila, interromper o processo de pensar e mergulhar para dentro. Você então será capaz de ouvir este murmúrio.

Este murmúrio chama-se *pranava* por estar conectado com *prana*. *Prana* é a vibração básica que sempre existe, esteja manifesta ou não. É um nunca-terminar. É algo como nosso estado de vigília quando pensamos, falamos ou agimos; enquanto na condição de dormir a mente parece manter-se quieta. Mas na verdade mesmo no estado de sono ainda existe movimento. Ainda existe vibração na mente numa condição não-manifesta. Cientificamente, podemos dizer que quando objetos manifestos são reduzidos à sua condição não-manifesta eles retornam à vibração atômica. Ninguém pode fazer esta vibração atômica cessar. Dizemos que os objetos animados se movem, enquanto os inanimados não, porque assim parece aos nossos olhos. Não podemos ver qualquer movimento numa pedra, porém isto não quer dizer que não haja movimento. Não precisamos ir às escrituras; os próprios cientistas já provaram isto.

De igual modo, mesmo sem repeti-lo, o som básico está sempre vibrando em você. É a semente a partir da qual se manifestam todos os outros sons. Eis porque OM representa Deus no sentido mais pleno. Tem o poder de criar tudo. Se você juntar um pouco de argila e fizer uma maçã, usar tinta para embelezá-la e deixá-la sobre a mesa com uma maçã de verdade, uma pessoa comum não pode ver a diferença entre a maçã de argila e a real. Parecem iguais e têm o mesmo nome. Mas se você plantar as duas, a maçã de argila não criará uma macieira, porém a real o fará. A maçã verdadeira possui esta capacidade criativa dentro de si mesma porque a semente ali está.

Assim também outras palavras são exatamente como a maçã de argila, enquanto que a palavra-semente OM tem a capacidade criativa de fazer manifestar-se o mundo inteiro. A partir desta semente o mundo inteiro evolui e para ela outra vez retorna. Eis porque o nome de Deus é, adequadamente, representado pelo OM.

Devemos também compreender que OM não foi inventado por ninguém. Não se reuniram algumas pessoas, apresentaram-se as credenciais, contaram-se os votos, e a maioria decidiu: "Tudo bem, que Deus tenha o nome de OM". Não. Ele manifestou-se a Si mesmo como OM. Qualquer um que busque a verdade e queira realmente ver Deus face a face poderá, no final, ver a Ele como OM. Eis porque

esta manifestação transcende todas as limitações geográficas, políticas ou teológicas. Ela não pertence a um país ou religião; pertence ao universo inteiro.

É a variação deste OM que percebemos no "Amém" ou "Ameen" ditos por Cristãos, Muçulmanos e Judeus. Isto não quer dizer que alguém o modificou. A verdade é sempre a mesma. Onde quer que esteja sentado para meditar, você acabará por vivenciar OM ou seu murmúrio. Mas quando desejar expremir aquilo que vivenciou, talvez use palavras diferentes de acordo com sua capacidade ou o idioma que conhece.

Por exemplo, se algumas crianças ouvem alguém disparar uma arma e vêm correndo para sua mãe, uma pode gritar: "Mamãe, mamãe, ouvi um barulho assim: baah!" Outra criança dirá: "Não, mamãe, foi: paah!" "Oh, mamãe, ouvi um grande: bangue!" Outra criança dirá: "Foi baah, paah ou bangue?" São diferentes versões do mesmo som ouvido por diferentes crianças. Assim, também, se você sentar-se para meditar e penetrar fundo no som cósmico, poderá dizer, "Oh, eu o ouvi como: Amém!" Outro dirá, "Eu ouvi: Ameen!" Uma terceira dirá: "OM"; e uma quarta: "Mmmm". Eis porque os *Upanishads* dizem: "*Ekam sat, vipraha bahudha vadanti*". "A Verdade é uma; os profetas a expressam de várias maneiras."

Assim, acabamos de aprender a grandiosidade da semente básica que é a palavra OM. Nenhum outro nome pode ser mais apropriado do que este para designar o Supremo. E, agora, tendo expressado sua grandiosidade, Patanjali prossegue, dizendo:

२८. तज्जपस्तदर्थभावनम् ।

28. TAJJAPAS TADARTHA BHĀVANAṀ.

Tat = aquele; *japah*: repetir; *tat* = aquele; *artha* = significado; *bhavanam* = reflexão.

Repeti-lo com reflexão sobre seu significado é uma ajuda.

Chegamos aqui à prática de *japa*. É uma técnica muito poderosa e, ao mesmo tempo, a mais fácil, simples e melhor. Quase todas as religiões recomendam a repetição do nome de Deus porque todos os profetas, sábios e santos vivenciaram e compreenderam sua grandiosidade, glória e poder.

Eis porque no sistema Hindu, uma palavra mística, ou *mantram,* é dada para o aluno repetir. O significado de *mantram* é "aquilo que mantém a mente firme e produz o efeito adequado". Sua repetição chama-se *japa.* Assim, Japa Yoga é comunhão com Deus através da repetição de Seu nome. Na religião Católica, pode-se observar o *japa* da *Ave Maria* ser praticado com a ajuda do rosário. E na Igreja Ortodoxa Grega fiquei surpreso ao ver que *japa* é sua prática constante também. Eles repetem, continuamente, "Jesus Nosso Senhor, tem piedade de mim." E no Budismo Tântrico Tibetano, *japa* é uma prática predominante.

Quando afirmamos que é a técnica mais fácil é porque você não precisa ir a um determinado lugar ou ter para ela um horário reservado. Não é em lugar algum fora de você, mas sempre dentro. Onde quer que esteja, seu *mantram* o acompanha. Para adorar uma forma é preciso que haja uma pintura ou imagem e um lugar para guardá-la. Mas na prática do *mantra* este lugar é sempre seu coração, o mais sagrado de todos, porque o amor ali reside. Eis porque seu *mantram* é sagrado e deve ser mantido em segredo. Não o revele a ninguém, a fim de não perder a reverência que lhe é devida.

Repetindo-o de modo constante, uma parte da mente fica ligada a ele. É como alguém que desce ao fundo de uma escavação com uma extremidade da corda de segurança atada em volta da cintura e a outra presa na estaca fixada fora do túnel. Quando houver algum perigo, basta agitar a corda e ser puxado para fora. Da mesma forma, uma parte de sua mente está atada a Deus através de seu *mantram,* enquanto a outra está presa a objetivos mundanos. Você mergulha fundo para conseguir todas as pérolas que pretenda juntar: nome, fama, dinheiro, posição, amigos, qualquer coisa que desejar. Não precisa manter-se afastado de coisa alguma, enquanto estiver preso à sua corda. Um alpinista cuidadoso verifica isto primeiro, e até mesmo puxa algumas

vezes a corda para ver se é forte o bastante. Só depois de certificar-se disto é que começa a escalar. Mas, infelizmente, muitas pessoas não se incomodam em ter corda alguma. Ela é um cordão de ouro entre você e o Senhor ou a Força Cósmica.

No início, não se preocupe com o significado. Quando se tornar um hábito firme, você pode então pensar: "O que estou repetindo?" Será então capaz de pensar no significado sem esquecer a repetição em si mesma porque já se tornou um hábito. Muitas coisas acontecem por hábito em nossas vidas. "Doze horas" significa almoço; "seis horas", jantar. Simplesmente por meio do relógio, coisas tornaram-se hábitos. Porque repetimos algo com tanta frequência, torna-se para nós uma segunda natureza. Da mesma forma, o nome de Deus pode ser criado mecanicamente ou por hábito no princípio, até que no fim Ele o absorva e você se torne Aquilo. Se você repetir "guerra, guerra, guerra", um dia você estará em guerra. Pense, "macaco, macaco, macaco", e provavelmente dentro de uma semana ou duas estará pulando por aí. Sim, "tal você pensa, tal você se torna". Tendo conhecimento ou não, você absorve as qualidades da coisa nomeada.

Eis porque deve ser escolhido o nome certo. Qualquer palavra pode ajudá-lo a manter a mente concentrada, mas alguns nomes poderiam mais tarde levá-lo a ter dificuldades. Um nome sagrado que eleve sua mente deve ser considerado um *mantram*. Para um benefício especial, requer-se um *mantram* especial, porém a base de todos eles é OM, tal como o algodão na base do tecido, que é cortado de formas variadas conforme o objetivo: Uma fronha, um lençol, uma toalha de mesa ou um guardanapo. OM é a semente básica. Para diferentes objetivos, use diferentes *mantrams,* que são todos parte essencial da vibração do som cósmico original OM.

Pode-se usar o mesmo poder do som para fazer o mal ou o bem. As pessoas que praticam *vudu* e magia negra também usam o poder *mântrico*. Você pode, assim, construir ou destruir, abençoar ou amaldiçoar com suas palavras. Na verdade, em nenhuma outra época o poder da palavra foi tão demonstrado quanto neste século vinte. Políticos elegem-se pelo poder de suas palavras. O poder das palavras

pode ser claramente visto nas propagandas atuais. Até um produto sem qualquer valor pode parecer o melhor por meio de palavras habilidosamente escolhidas. Portanto, o poder da palavra pode também ser mal empregado. Eis porque, antes de lidar com estas palavras, você deve ter sua mente purificada. Assim, no *japa,* você repete a palavra e mais tarde sente também seu significado.

२९. ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।

29. TATAḤ PRATYAK CETANĀDHIGAMO-'PYANTARĀYĀBHĀVAŚ CA.

Tatah= a partir desta; *pratyak* = interior; *chetana* = o Eu; *adhigamah* = conhecimento; *api* = também; *antaraya* = obstáculos; *abhavah* = desaparecer; *cha* = e.

A partir desta prática todos os obstáculos desaparecem e simultaneamente alvorece o conhecimento do Eu interior.

Você fica em sintonia com o Poder Cósmico. Por esta sintonização, sente sua força dentro e absorve todas as qualidades deste poder e adquire a visão cósmica, transcendendo todas as suas limitações e tornando-se por fim, esta Realidade transcendental. Em geral limitado pela mente e corpo, você consegue, ao deter alguma coisa do infinito, soltar-se lentamente dos objetos finitos que o prendem e transcendê-los. Por este meio livra-se de todos os obstáculos e seu caminho torna-se mais fácil. Isto provavelmente faz Patanjali lembrar-se das diferentes obstruções a enfrentar, então ele prossegue explicando-as adiante.

३०. व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिक-त्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

30. VYĀDHI STYĀNA SAṀŚAYA PRAMĀDĀLASYĀVIRATI BHRĀNTIDARŚANĀLABDHABHŪMIKATVĀNAVASTHITATVĀNI CITTAVIKṢEPĀS TE'NTARĀYĀḤ.

Vyadhi = doença; *styana* = tédio; *samsaya* = dúvida; *pramada* = negligência; *alasya* = indolência; *avirati* = sensualidade; *bhrantidarsana* = falsa percepção; *alabdhabhumikatva* = fracasso em alcançar terreno firme; *anavasthitatvani* = escorregando do terreno firme conquistado; *chittavikshepah* = distrações da substância mental; *te* = estes, *antarayah* = obstáculos.

Doença, tédio, dúvida, negligência, indolência, sensualidade, falsa percepção, fracasso em alcançar terreno firme e escorregar no terreno conquistado – estas distrações da substância mental são os obstáculos.

Eles são mais ou menos como uma corrente: o primeiro obstáculo é a doença física. A doença deixa-o entendiado e a mente entendiada duvidará de tudo porque não quer aprofundar-se numa coisa para entendê-la. Quando há dúvida, há negligência, uma espécie de atitude letárgica ou indolência. E quando a mente perde o interesse e a atenção para o objetivo mais alto, alguma coisa tem de ser feita para que aos poucos não resvale para os prazeres sensuais. Realmente, todas estas coisas podem ser resumidas como as qualidades de *tamas*, ou inércia, tédio.

Outro obstáculo é escorregar no terreno firme já conquistado. Isto confunde muitas pessoas. Suponhamos um iniciante que esteja praticando com intenso interesse. Sente-se cada dia mais e mais interessado e percebe seu progresso constante. Pode até estar orgulhoso

de seu progresso. De repente, certo dia, acha que tudo que havia conquistado foi por água abaixo.

Acontece a muitas pessoas. Se soubermos que é uma ocorrência comum no caminho espiritual, não perderemos o ânimo. De algum modo dizemos: "Oh, perdi tudo. Para mim não há mais esperança" e perdemos todo nosso interesse. É bom saber que isto é comum no caso de todo aspirante. A mente não pode sempre funcionar no mesmo nível – ela tem altos e baixos. Se fosse haver sempre progresso constante, não haveria desafio algum, competição alguma.

Lembre-se, prática de Yoga é igual a corrida de obstáculos. Muitas obstruções são colocadas intencionalmente no caminho para que as ultrapassemos. Estão lá para fazer-nos compreender e revelar nossas próprias capacidades. Todos possuímos esta força, mas não aparentamos conhecê-la. Parece que precisamos ser desafiados e testados para que possamos compreender nossas capacidades. Na verdade, esta é a lei natural. Se um rio apenas corre facilmente, a água que contém não expressa seu poder. Mas se pusermos um obstáculo a seu fluxo pela construção de um dique, você poderá ver então sua força sob a forma de enorme potência elétrica.

३१. दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

31. DUḤKHA DAURMANASYĀNGAMEJAYATVA ŚVĀSA PRAŚVĀSĀ VIKṢEPA SAHABHUVAḤ.

Duhkha = angústia; *daurmanasya* = desespero; *angamejayatva* = tremores do corpo; *svasa* = [distúrbios da] inspiração; *prasvasa* = [distúrbios da] expiração; *vikshepa* = depressões mentais; *sahabhuvah* = efeitos colaterais.

Efeitos colaterais das distrações mentais incluem angústia, desespero, tremores do corpo, e distúrbios da respiração.

Estes são sintomas que todos nós algumas vezes experimentamos, os quais impedem a concentração e a meditação. É por causa disto que devemos cuidar de nossas atividades diárias, movimentos, associações e dieta. Não devemos deixar corpo e mente tornarem-se tamásicos. Eles devem estar sempre numa condição *sattvica* (tranquila). Esta condição não pode ser criada, repentinamente, através da meditação. Para tanto, devemos cuidar de todas as coisas em nossa vida diária. Um corpo doente nunca pode estar preparado para sentar-se e meditar; ele não permitirá à mente fazê-lo com tranquilidade. Nervos fracos sempre criam tremores. Quando algumas pessoas meditam, tremem e transpiram. Estes são sintomas de debilidade física. Tais coisas, porém, não acontecerão se mantivermos nosso corpo bem condicionado por meio de uma dieta correta, exercícios e descanso apropriado e não lhe permitirmos ser tomado pela indolência ou pelo tédio.

३२. तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।

32. TAT PRATIṢEDHĀRTHAM EKA TATTVĀBHYĀSAḤ.

Tat = deles; *pratishedha* = prevenção; *artham* = para; *eka* = único; *tattva* = objeto; *asbhyasah* = prática.

A prática da concentração em um único objeto (ou o uso de uma técnica) é o melhor modo de evitar os obstáculos e seus efeitos colaterais.

A questão aqui é que não devemos mudar constantemente nosso objeto de concentração. Quando se decidir por uma coisa, fique com ela não importa o que aconteça. Não há qualquer vantagem em cavar poços rasos em centenas de lugares. Decida-se por um lugar e cave fundo. Mesmo se encontrar uma rocha, use dinamite e continue perfurando. Se deixar este poço para cavar outro, todo o esforço do

primeiro terá sido desperdiçado e nada lhe garantirá que outra rocha não seja atingida. Antes de começar a cavar, analise bem e descubra se o lugar é bom. Então, tomada a decisão e tendo começado, não mais questione sobre ele. Vá em frente, porque então será tarde demais para pensar se vale a pena ou não; você deveria ter feito isto antes.

Mesmo se for uma longa rota, tornar-se-á curta pela sua perseverança. Nosso objetivo é que a mente esteja firme, por isto é irrelevante qual objeto tenha sido escolhido. Qualquer coisa pode levá-lo a atingir a meta, porque sua concentração não está no objeto por causa do objeto mas por causa de sua meta. O objeto é apenas um símbolo. Devemos sempre lembrar-nos disto. Todas as nossas idéias, objetos ou mesmo *mantrams* são apenas símbolos que nos amparam como suportes para alcançarmos a meta. Você deve sempre lembrar-se da meta por trás dos objetos.

Gostos, temperamentos e capacidades diferem, por isto você não deve criticar o objeto de meditação de outra pessoa só porque sua escolha foi outra. A meta que ela quer atingir através do objeto escolhido é a mesma. Da mesma forma que você tem confiança em seu objeto, ela também tem confiança à maneira dela. Não devemos perturbar a fé de outra pessoa, nem deixar que a nossa seja perturbada. Atenha-se a uma coisa e com ela siga em frente. Por que você precisa ter esta concentração aguda? Para tornar a mente clara, de modo que possa transcendê-la. Você não vai ficar agarrado ao objeto, mas apenas usá-lo como uma escada para subir. Tão logo tenha alcançado o teto, deixe a escada para trás.

Nos próximos *Sutras* Patanjali dá certas sugestões para atingir e manter esta acuidade. Podemos ver com facilidade a larga visão que ele tem. Ele está interessado na meta e não nos caminhos. Não tenta obrigá-lo a seguir um determinado caminho. Apenas dá algumas sugestões e no final diz que, se você não ficar satisfeito com nenhuma delas, escolha o caminho que você quiser. Ele é liberal a este ponto. Eis porque Yoga é apreciado por todos. Ninguém pode negar a filosofia Yogi, porque ela tem alguma coisa que se ajusta a cada um.

३३. मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भाव-
नातश्चित्तप्रसादनम् ।

33. MAITRĪ KARUṆĀ MUDITOPEKṢĀṆĀṀ SUKHA DUḤKHA PUṆYĀPUṆYĀ VIṢAYĀṆAM BHĀVANĀTAŚ CITTA PRASĀDANAṀ.

Maitri = amabilidade; *karuna* = compaixão; *mudita* = deleite; *upekshanam* = indiferença; *sukha* = feliz; *duhkha* = infeliz; *punya* = virtuoso; *apunya* = perverso; *vishayanam* = no caso de; *bhavanatah* = ao cultivar atitudes; *chitta* = substância da mente; *prasadanam* = tranqüilidade imperturbada.

No cultivar atitudes de amabilidade em relação aos felizes, compaixão ante os infelizes, deleite junto aos virtuosos, e indiferença quanto aos perversos, a substância da mente conserva sua tranqüilidade imperturbada.

Quer esteja interessado em alcançar o *samadhi* ou planeje ignorar Yoga inteiramente, eu o aconselharia a lembrar-se pelo menos deste único *Sutra*. Será de grande ajuda para conservar a mente em paz em sua vida diária. Você pode não ter qualquer grande meta em sua vida, porém tente seguir com diligência só este único *Sutra* e verá sua eficácia. Em minha própria experiência, este *Sutra* tornou-se a lanterna que me levou a sempre conservar a mente serena.

Quem não gostaria de serenidade mental, sempre? Quem não gostaria de ser feliz, sempre? Todos querem isto. Assim, Patanjali dá quatro chaves: amabilidade, compaixão, deleite e indiferença. Só há quatro tipos de fechaduras no mundo. Guarde sempre estas quatro chaves com você, e quando deparar com qualquer uma destas fechaduras terá a chave apropriada para abri-la.

Que são estas quatro fechaduras? *Sukha, duhkha, punya* e *apunya* – as pessoas felizes, as pessoas infelizes, as virtuosas e as perversas. Em qualquer momento dado, você pode enquadrar qualquer pessoa numa destas quatro categorias.

Quando encontrar uma pessoa feliz, use a chave "amabilidade". Por que Patanjali diria isto? Porque mesmo há quatro mil anos atrás deve ter havido pessoas que não eram felizes ao verem outras felizes. Ainda é da mesma forma. Suponhamos que alguém vá dirigindo seu belo carro, estacione diante de uma mansão enorme, um verdadeiro palácio, e saia. Algumas outras pessoas estão de pé na calçada sob o sol quente e sentindo-se exaustas. Quantas destas pessoas estarão felizes? Não muitas. Estarão dizendo: "Está vendo aquele carrão? Seu dono deve estar sugando o sangue dos trabalhadores". Deparamo-nos com pessoas assim; são sempre invejosas. Quando alguém alcança nome, fama ou alta posição, tentam fazer-lhe críticas. "Oh, você não sabe? Seu irmão é isto e aquilo; deve ter havido algum tipo de proteção." Jamais se admitirá que possa ter progredido pelo seu próprio mérito. Com esta inveja, você não perturbará a outra pessoa, perturbará sua própria serenidade. Ela simplesmente saiu do carro e entrou em casa, mas você está se queimando por dentro. Em vez disto, pense: "Oh, que pessoa de sorte. Se todos fossem assim, como seria feliz o mundo. Que a bênção de Deus conceda a todos tal conforto. Eu também conseguirei isto algum dia." Faça desta pessoa um amigo. Eis uma atitude que tem faltado em muitos casos, não apenas entre indivíduos mas até mesmo entre nações. Quando alguma nação mostra prosperidade, o país vizinho sente inveja e quer arruinar sua economia. Por isto devemos ter sempre a chave da amabilidade quando vemos alguém feliz.

E a próxima fechadura, a pessoa infeliz? "Bem, Swami diz que cada um tem seu próprio *karma*; ele deve ter feito alguma coisa horrível em sua vida passada. Que sofra agora." Esta *não* deve ser nossa atitude. É possível que ele esteja sofrendo em conseqüência de um mau *karma* anterior, mas devemos ter compaixão. Se puder estender a mão para ajudar, faça-o. Se puder dividir seu pão pela metade, divida-o. Mas seja sempre misericordioso. Assim agindo, você estará mantendo sempre a paz e equilíbrio de sua mente. Lembre-se, nossa meta é conservar a serenidade de nossas mentes. Possa a nossa misericórdia ajudar ou não aquela pessoa, pelo nosso próprio sentimento de misericórdia, ao menos *nós* seremos ajudados.

Vem então o terceiro tipo, o das pessoas virtuosas. Quando encontrar um homem virtuoso, sinta contentamento. "Oh, como ele é ótimo. Quero que seja meu herói. Eu deveria imitar suas grandes qualidades". Não o inveje; não tente destruí-lo. Admire as qualidades virtuosas que existem nele e tente cultivá-las em sua própria vida.

E, por último, o perverso. Algumas vezes deparamo-nos com gente perversa. Não podemos negar isto. Assim, qual deve ser nossa atitude? Indiferença. "Bem, algumas pessoas são deste jeito. Provavelmente ontem eu estava assim. Agora não sou uma pessoa melhor? Amanhã provavelmente ela estará melhor". Não tente aconselhar pessoas assim, porque gente perversa raramente aceita conselho. Se tentar aconselhá-las perderá sua paz.

Ainda me lembro de uma fábula do *Pancha Tantra* que me contaram quando criança. "Num dia chuvoso, um macaco sentado no galho de uma árvore estava ficando completamente encharcado. Exatamente no lado oposto, em outro galho da mesma árvore, havia um pequeno pardal sentado em seu ninho suspenso. O pardal normalmente constrói seu ninho na extremidade de um galho para que fique suspenso e balance suavemente com a brisa. Dentro dele há uma moradia agradável com um cômodo superior, uma sala de visitas, um quarto de dormir mais embaixo e até uma maternidade para o caso de dar à luz alguns filhotinhos. Ah, sim, você deveria ver e admirar alguma vez um ninho de pardal.

Assim, estava quente e aconchegante dentro do ninho; dando uma olhada lá fora, o pardal viu o pobre macaco e disse: "Oh, meu caro amigo, sou tão pequeno; nem mesmo tenho mãos como você, só um pequeno bico. Mas apenas com isto construí uma bela casa esperando por este dia chuvoso. Mesmo se a chuva continuar dias a fio, estarei aquecido aqui dentro. Ouvi Darwin dizer que você é o ancestral dos seres humanos, então por que não usa o seu cérebro? Construa uma pequena e bela choupana em algum lugar para abrigar-se durante a chuva".

Você deveria ter visto a cara daquele macaco. Era terrível "Oh, seu diabinho! Como ousa tentar aconselhar-me? Está me provocando só porque está quente e aconchegante dentro de seu ninho. Espere que

eu lhe mostro onde você vai parar!" O macaco passou a arrebentar o ninho em pedaços e o pobre passarinho teve que voar para fora e ficar encharcado como o macaco".

Eu era bem criança quando me contaram esta história e ainda me lembro dela. Algumas vezes deparamo-nos com tais macacos, e se você lhes der conselho tomam isto como insulto. Acham que você está orgulhoso de sua posição. Se você perceber, um pouco que seja, esta tendência em alguém, afaste-se. Seja ele ou ela, terá que aprender por experiência. Dando conselho a pessoas assim, você apenas perderá a paz de sua mente.

Há alguma outra categoria que você seja capaz de pensar? Patanjali agrupa todos os indivíduos nestas quatro: os felizes, os infelizes, os virtuosos e os perversos. Tenha então estas quatro atitudes: amabilidade, compaixão, contentamento e indiferença. Você deve ter sempre estas quatro chaves em seu bolso. Se usar a chave certa com a pessoa certa manterá sua paz. Nada no mundo poderá então perturbá-lo. Lembre-se, nossa meta é conservar a mente serena. Desde bem do princípio dos *Sutras* de Patanjali, estamos lembrando isto. E este *Sutra* muito nos ajudará.

३४. प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

34. PRACCHARDANA VIDHĀRAṆĀBHYĀṀ VĀ PRĀṆASYA.

Prachchhardana = expiração ; *vidharanabhyam* = e pela retenção; *va* = ou; *pranasya* = da respiração.

Ou a tranquilidade é mantida por expiração controlada ou retenção da respiração.

Patanjali aqui fala sobre *pranayama*, ou o controle do movimento do *prana*, que encontramos durante nossa respiração. Segundo dizem alguns especialistas em *pranayama*, Patanjali quer dizer que devemos reter externamente a respiração. Em vez de inspirar e prender a

respiração, expirar e prender. Patanjali, porém, não entrou tão a fundo nos diferentes tipos de exercícios respiratórios e provavelmente quis dizer que devemos apenas acompanhar e regular a respiração. Comece com uma profunda expiração e então acompanhe a respiração vindo lentamente para dentro e para fora. Da mesma forma é praticado na meditação Budista chamada *ana-pana sati*. *Ana-pana* é similar ao *prana-apana* do Hatha Yoga. A força que move para cima é *prana*; a força que move para baixo é *apana*. De fato, Hatha Yoga é baseado principalmente no equilíbrio destas duas forças. "*Ha-tha*" significa "sol" e "lua". Os dois opostos devem ser mesclados suavemente. Diz ele que para trazer paz à mente deve-se então acompanhar e regular a respiração.

Devemos sempre lembrar que a mente e o *prana*, ou respiração, têm íntimas conexões. Diz o grande santo da parte sul da Índia, Thirumoolar: "Onde a mente vai, segue o *prana*". Vemos isto até em nossa vida diária. Se a sua mente está agitada você respira pesadamente. Se você estiver profundamente interessado em ler alguma coisa ou pensar seriamente e interromper a concentração para observar sua respiração, você notará estar respirando com dificuldade. Eis porque, após uma reflexão demorada, você suspira com força ou respira profundamente. Isto prova que quando a mente está concentrada e sem agitação a respiração pára. Chama-se a isto *kevala kumbhaka* ou retenção automática da respiração, sem esforço. As pessoas que ingressarem em meditação profunda descobrirão isto.

Assim, de modo inverso, se você regula o *prana*, automaticamente você regula também a mente. Eis porque, sempre que estiver agitado, preocupado ou confuso, você deve respirar fundo algumas vezes, mantendo a mente concentrada na respiração. Dentro de poucos minutos perceberá que a mente está completamente serena. É uma indicação muito útil para nossas vidas diárias. Suponhamos que, de repente, você é acometido de um acesso de raiva. Respire fundo algumas vezes, acompanhe a respiração e a raiva passará. Qualquer que seja a agitação na mente, regular a respiração será de muita ajuda.

३५. विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ।

35. VIṢAYAVATĪ VĀ PRAVṚTTIR UTPANNĀ MANASAḤ STHITI NIBANDHANĪ.

Vishayavati = percepção do sentido; *va* = ou; *pravrittih* = experimentado pelos sentidos; *utpanna* = provocado; *manash* = da mente; *sthiti* = firmeza; *nibandhani* = causa

Ou a concentração em percepções do sentido sutil pode causar firmeza da mente.

A certa altura da prática inicial de concentração, ocorrem várias percepções extraordinárias do sentido. Elas mesmas podem tornar-se objetos úteis em concentração posterior para tornar a mente firme. Se alguém pratica Yoga e não vê qualquer benefício, pode perder interesse e começar a duvidar de sua eficácia. Assim, para tornar-se mais confiante, você pode concentrar-se nas percepções extraordinárias do sentido que vêm após algumas práticas contínuas. Deste modo, saberá que está progredindo em acuidade. É algo como um teste de papel de tornassol.

Um exemplo é concentrar-se na ponta do nariz. Não exagere ou terá dor de cabeça. Não olhe realmente para o nariz; é *como se* estivesse olhando para ele. Conserve sua mente nele. Se a mente de fato estiver concentrada, depois de algum tempo você experimentará um aroma extraordinário. É possível até que olhe em volta para ver se há alguma flor ou perfume por perto. Se acontecer esta sensação, é uma prova de que você conseguiu dar acuidade à sua mente. Isto lhe dará confiança. Mas, por ela mesma, a experiência não o ajudará a alcançar a meta. É apenas um teste, só isto. Não faça do ato de concentrar-se no nariz e sentir aromas agradáveis, a sua meta.

Outro exemplo é dirigir sua mente para a ponta da língua. Se a concentração for suficientemente profunda, você sentirá um gosto agradável sem comer coisa alguma. Se não puder senti-lo, ainda terá um longo caminho a percorrer. Há várias sugestões semelhantes:

concentrar-se em seu palato, ou no meio ou na parte posterior da língua, ou na região da garganta e obter algumas outras experiências extraordinárias. Você ganhará confiança com estas experiências e sentirá que está progredindo – só para isto são úteis.

३६. विशोका वा ज्योतिष्मती ।

36. VIŚOKĀ VĀ JYOTIṢMATĪ.

Visoka = bem-aventurada; *va* = ou; *jyotishmati* = a luz suprema.

Ou concentrando-se na suprema, sempre bem-aventurada Luz interior.

Imagine uma luz brilhante e divina que esteja além de todas as angústias, medo e preocupação – a suprema Luz em você. Visualize um globo brilhante em seu coração representando sua Consciência Divina. Ou imagine seu coração contendo uma linda e brilhante flor de lótus. Sua mente estará facilmente absorta nisto e você terá uma experiência agradável. No começo é preciso imaginar esta Luz, que mais tarde se tornará realidade.

३७. वीतरागविषयं वा चित्तम् ।

37. VĪTA RĀGA VIṢAYAṀ VĀ CITTAṀ.

Vita = livre de; *raga* = apego; *vishayam* = para objetos do sentido; *va* = ou; *chittam* = substância da mente.

Ou concentrando-se na mente de uma pessoa virtuosa que esteja totalmente livre de apego a objetos do sentido.

Há pessoas que não têm muita confiança em seus próprios corações. "Oh, como posso ter um coração tão maravilhoso com todo este lixo dentro?" Neste caso, pense no coração de alguém que tenha nobreza de alma. Medite sobre um coração que tenha abandonado todos os apegos aos objetos do sentido, sobre um coração que já percebeu sua meta. Se não pode imaginar seu coração cheio daquela Luz, pelo menos imagine-a no coração dele ou dela. Deve-se permitir à mente abrigar-se em alguma coisa alta, alguma coisa serena; este é o principal objetivo.

३८. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।

38. SVAPNA NIDRĀ JÑĀNĀLAṀBANAṀ VĀ.

Svapna = sonho; *nidra* = sono profundo; *jnana* = experiência; *alambanam* = prestar atenção; *va* = ou

Ou concentrando-se numa experiência tida durante um sonho ou sono profundo.

Quando dormimos, sonhamos algumas vezes com seres divinos ou sentimo-nos elevados a um plano mais alto. Se você tem sonhos assim, recorde-os e deixe sua mente abrigar-se neles. Também isto lhe trará a mesma serenidade e agudeza. Ou, se não tem tido qualquer sonho como este, imagine a paz do sono profundo. Todos ingressam num estado de muita paz quando dormem. É claro, você não está consciente no momento, mas ao acordar dirá: "Oh, tive um sono muito saudável". Imagine esta paz. Em si mesmo, dormir é *tamásico* ou inerte; deve-se então imaginar a *paz* deste sono, não o sono em si mesmo. Se alguém começa imaginando somente o sono, você sabe onde vai chegar!

Assim, estas são algumas sugestões de técnicas para conservar a mente serena. Mas Patanjali sabe que as pessoas têm sua própria individualidade e que ninguém vai dar-lhe ouvidos. "Bem, suponhamos que não goste de nenhuma destas coisas? Isto quer dizer que não

posso conseguir nada?", alguém pode perguntar. Patanjali assim conclui esta seção, dizendo:

३९. यथाभिमतध्यानाद्वा ।

39. YATHĀBHIMATA DHYĀNĀD VĀ.

Yatha = como; *abhimata* = por escolha (ou desejo); *dhyanat* = por meditação; *va* = ou.

Ou meditando em alguma coisa escolhida como algo sublime.

Pode até não ser de seu interesse mas deve interessar como algo sublime e bom. Muita gente pergunta: "Sobre o que devo meditar? Por onde devo iniciar? Só há um modo de meditar?" Patanjali aqui diz claramente: "Não; você pode meditar sobre qualquer coisa que o eleve."

Se puder escolher por você mesmo, vá em frente. Se não puder, então peça sugestão a alguém em quem tenha fé. É aí que entra o mestre ou a iniciação; de outro modo não é necessário. Entretanto, há vantagem nisto: em vez de tentar este ou aquele caminho e desperdiçar tempo, pergunte a uma pessoa que já conhece este caminho. De certo modo, é como dirijo em Manhattan. Suponhamos que eu queira ir à Rua 96 Oeste, a começar da Rua 84. Poderia ir ao centro, andar por ali a esmo e desperdiçar o dia todo. Em vez disto, pergunto logo a alguém onde é, sou orientado e vou diretamente lá. É assim que um mestre o ajuda. Mostra-lhe sem dificuldade o caminho certo. Além disto, um mestre dá-lhe suas bençãos, o que é ainda mais importante, porque lhe dá "momento"[9]. Em geral nossas baterias são fracas; como a bateria do mestre está sempre carregada, basta-lhe trazer o carro para junto do seu e, usando um cabo para ligação em ponte, transmitir alguma carga para sua bateria; então você vai em frente. Este é o tipo

9. No original, "momentum". É a quantidade de movimento de um corpo no primeiro instante que se segue à ruptura do equilíbrio.

de ajuda que obtemos do mestre. Mas se você conseguir empurrar a si mesmo e dar uma carga em sua bateria, prossiga. Há mais de uma forma de fazer um carro funcionar.

४०. परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।

40. PARAMĀṆU PARAMAMAHATTVĀNTO'SYA VAŚĪKĀRAḤ.

Paramanu = átomo primitivo; *paramamahattva* = a maior magnitude; *anta* = fim; *asya* = dele; *vasikarah* = domínio

Gradualmente, o domínio através da concentração estende-se do átomo primitivo até a maior das magnitudes.

Isto quer dizer que você pode atrair o universo inteiro, desde o menor de todos os átomos até as vastidões sem limite. *Anu* em Sânscrito significa "átomo". Eles descobriram o átomo vários milênios atrás. E, aqui, Patanjali não apenas usa o termo "átomo", mas fala no átomo primitivo: o átomo dos átomos, a mais diminuta das partículas. Não haverá nada que você não seja capaz de saber. Você pode atrair toda e qualquer coisa através das meditações explicadas nos *Sutras* anteriores.

Somente quando alguém atinge esta meditação é que se torna um Yogi, e não qualquer um que se senta por alguns momentos em nome da meditação e depois vai ao cinema! Não. Uma vez que esteja condicionado em meditação profunda, pelo uso de quaisquer dos métodos citados ou qualquer coisa que haja escolhido e tenha adquirido o domínio de sua mente, não haverá qualquer objeto de meditação que lhe seja difícil. Você simplesmente escolherá sobre o que meditar – desde um átomo até o universo inteiro.

४१. क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ।

41. KṢĪṆA VṚTTER ABHIJĀTASYEVA MAṆER GRAHĪTṚ GRAHAṆA GRĀHYEṢU TATSTHA TADĀNJANATĀ SAMĀPATTIḤ.

Kshina = totalmente enfraquecido, minguado ou encolhido; *vritter* = modificações; *abhijatasya* = naturalmente puro; *iva* = como; maner = cristal;*grahitri* = conhecedor; *grahana* = conhecível; *grahyeshu* = conhecimento; *tatsha* = similar; *tadanjanata* = tomando a cor de; *samapattih* = samadhi ou estado de equilíbrio.

Tal como o cristal naturalmente puro assume formas e cores de objetos colocados perto dele, assim a mente do Yogi, com suas alterações totalmente enfraquecidas, torna-se clara e equilibrada e atinge o estado destituído de diferenciação entre conhecedor, conhecível e conhecimento. Esta culminância da meditação é samadhi.

"A mente do Yogi com suas alterações totalmente enfraquecidas" significa que o Yogi cultivou uma forma de pensamento à custa de todas as outras. Quando só uma é cultivada, todas as outras impressões tornam-se mais fracas e mais tênues. Para dar um exemplo físico, concentrando-se apenas no desenvolvimento do cérebro você estará apto a ignorar as outras partes do corpo.

Isto me lembra uma narrativa de H.G. Wells em que a geração futura é descrita como tendo apenas uma cabeça grande com membros pequenos como as raízes de uma batata. Uma vez que as pessoas não usam os membros, não haveria necessidade deles. Estas pessoas apenas pensam, "Preciso de comida", e a comida vem. Não há necessidade nem mesmo de usar a mão para ligar ou desligar um interruptor; ele é ativado pelo pensamento.

Na verdade, há cientistas atualmente projetando carros em que você toma seu lugar e diz: “Tudo bem, partida. Siga em frente. Mais depressa. Espere. Pare.” E até isto parece ser desnecessário, agora que são dotados de circuitos integrados. Se você quiser ir a Boston, pegue o cartão magnético de Boston, introduza-o no computador do carro, sente-se tranqüilamente e logo estará em Boston! Tudo que terá que fazer é comprar estes cartões. Onde quer que pretenda ir, introduza o cartão no computador e simplesmente faça qualquer coisa que desejar durante a viagem – fale de negócios, converse ou veja televisão. Quando for o momento, o carro irá lembrá-lo, “Senhor, estamos em Boston.” Só isto. Parte alguma de seu corpo é posta em uso; por isto seu tamanho irá reduzindo-se com o tempo.

Isto é verdadeiro não apenas em relação ao corpo físico; é também verdadeiro com respeito à mente. Se você desenvolver só uma idéia através de meditação constante, todos os outros pensamentos e desejos desaparecerão gradualmente. Vemos isto diariamente em nossas vidas. Se está interessado em alguém, você pensa nessa pessoa dia e noite. Se abrir um livro, sua mente não se concentrará no assunto, mas, em vez disto, pensará naquela pessoa. Você irá gradualmente perdendo interesse por todas as outras pessoas e coisas. Isto é igualmente verdadeiro na prática do Yoga. Nossa concentração e meditação devem ser deste modo. Nas antigas escrituras da religião Hindu, deparamo-nos com narrativas que ilustram esta questão. Por exemplo, há a história de Valmiki, o assaltante. O sábio Narada ia passando, quando, como de costume, Valmiki aproximou-se dele e disse:

– Hei, o que você tem nos bolsos?

– Oh, nem mesmo bolsos eu tenho, senhor.

– Que homem miserável. Nunca vi um homem sem coisa alguma. Você tem que entregar-me alguma coisa, do contrário não pouparei sua vida.

Então disse Narada:

– Está bem, tentarei conseguir-lhe alguma coisa; mas você não acha que é pecado maltratar pessoas inocentes?

– Oh, vocês *swamis* falam demais sobre pecado. Não têm outros problemas, mas eu tenho que manter esposa, filhos e minha casa. Se

ficar sentado apenas pensando em virtude, nossos estômagos não vão ficar satisfeitos. Tenho que arranjar dinheiro de algum modo, por bem ou por mal.

– Bem, está certo, faça isto. Se esta é sua política, não me importo. Mas você diz que tem de alimentar sua esposa e filhos de um jeito ou de outro. Devia saber que isto é pecado e que terá de encarar as conseqüências disto.

– Bem, não me incomodo com isto.

– *Você* pode não se incomodar, mas desde que esteja cometendo pecados para prover sua esposa e filhos, seria melhor perguntar-lhes se estarão também dispostos partilhar as conseqüências dos pecados.

– Sem dúvida que sim. Minha esposa sempre diz que somos um só e meus filhos me amam mais que tudo; assim, naturalmente, tudo que fizer para o bem deles será por eles partilhado.

– Bem, talvez, mas não diga isto a *mim*. Vá ter certeza disto.

– Você não fugirá?

– Não.

– Está bem. Fique aqui. Vou dar uma corrida até lá para descobrir.

Assim, ele correu até sua casa e disse: "Hei, um homem fez-me uma pergunta engraçada agora mesmo. Diz ele que estou cometendo pecados, e certamente não há dúvida alguma sobre isto. Mas estou fazendo isto para o bem de vocês. Quando vocês partilharem da comida, partilharão também do pecado?"

Respondeu a esposa: "É sua obrigação como marido e pai manter-nos. Para nós é irrelevante como faz isto. Não é responsabilidade nossa. Não lhe pedimos que cometesse pecados. Você podia arranjar um trabalho honesto para trazer-nos comida. De qualquer modo, o problema é seu e sua é a obrigação. Não vamos nos incomodar em saber se é certo ou errado. Não queremos partilhar de seus pecados."

– Meu Deus! Meus filhos queridos, e quanto a vocês?

– É como mamãe diz, papai.

– Que família suja. Pensei que fossem partilhar tudo comigo. Pretendem partilhar apenas a comida e mais nada. Não quero nem mesmo ver as caras de vocês!

Correu de volta e caiu aos pés de Narada:

– Swamiji, o senhor abriu meus olhos. Que devo fazer agora?

– Bem, você cometeu muitos pecados. Terá que purgar todos eles.

– Por favor, diga-me como.

Narada, então, introduziu Valmiki na iniciação do *mantra*:

– Está bem. Pode repetir: *Rama, Rama?*

– Que é isto? Nunca ouvi isto; sou apenas um analfabeto. Não sou capaz de repetir isto. Pode dar-me algo mais fácil?

– Oh, que pena. Vejamos, olha para aquilo. Apontou uma árvore. "Que é aquilo?"

– É uma *mara* (árvore).

– Está bem. Pode repetir isto?

– Claro, é fácil.

– Ótimo. Sente-se num lugar tranqüilo e vá repetindo: "M*ara mara mara...*"

– Só isto? Isto me livrará de todos os meus pecados?

– Certamente.

– Bem, senhor, acredito. Já me esclareceu bastante. O senhor parece ser um bom *swami*. Começarei aqui e agora. Não quero perder tempo.

Assim, sentou-se ele sob a árvore e passou a repetir: *"Mara, mara, ma ra ma rama, Rama, Rama..."* Está vendo? *Mara mara* logo tornou-se Rama Rama. Ficou sentado meditando deste modo até que no final o monte de terra de um formigueiro acabou cobrindo inteiramente seu corpo. Sim; ele estava tão profundamente interessado nisto que esquecera tudo o mais. Até seu corpo tornara-se entorpecido, como se o fusível da usina que gerava sua energia estivesse queimado. Isto é o que acontece no *samadhi*. Assim, depois de muitos e muitos anos alguém que passava por ali desmanchou o monte de terra, e surgiu o santo Valmiki. Mais tarde, ele teve a visão divina da vida do deus Rama e escreveu a história épica inteira do *Ramayana*. Mesmo agora é possível ler o *Ramayna* de Valmiki.

O que se deve aprender com esta narrativa? Ele apenas se concentrou naquele *mantram* e esqueceu tudo o mais. Aos poucos todos os pecados foram murchando por falta do que os alimentasse e desapareceram. Se você não regar sua planta, o que acontecerá? Aos

poucos murchará até morrer. Também nossos hábitos pouco a pouco murcharão até desaparecerem se não lhes dermos a oportunidade de manifestarem-se. Você não precisa lutar para interromper um hábito. Basta não dar a ele uma oportunidade para repetir-se. Isto é tudo que tem de fazer. Qualquer tipo de hábito pode desta maneira ser facilmente removido. Para isto ser posível basta escolher um bom hábito e cultivá-lo. A mente deve ter um esteio onde segurar-se, por isto apegue-se a uma determinada coisa e todas as outras desaparecerão.

Agora, para terminar o *Sutra*, "...a mente do Yogi com suas alterações totalmente enfraquecidas adquire... um estado em que não pode haver diferenciação entre conhecedor, conhecível e conhecimento." O Yogi cujos *vrittis* tornaram-se assim impotentes pelo cultivo de um determinado *vritti* cessa de distinguir entre conhecedor, conhecível e conhecimento (ou aquele que medita, aquilo sobre o que se medita e meditação). Na meditação você está consciente de todos os três – sujeito, objeto e processo de meditação. A esta altura, porém, os três tornam-se um: tanto o objeto torna-se sujeito quanto o sujeito torna-se objeto. E quando não há separação entre sujeito-objeto, também não há processo. Tornando-se completamente absorta, a mente perde-se na idéia ou objeto de meditação. Patanjali dá o exemplo de um objeto perto de um cristal. Se você puser uma flor vermelha junto de um cristal, o cristal parece tornar-se vermelho como a flor. Aquele torna-se um com esta; aceita isto. Assim, também, a mente aceita a idéia de sua meditação e toma esta forma.

४२. तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का ।

42. TATRA ŚABDĀRTHA JÑĀNA VIKALPAIḤ SAṀKĪRṆĀ SAVITARKĀ.

Tatra = aí; *sabda* = som, palavra, nome; *artha* = significado, objeto, forma; *jnana* = conhecimento, idéia; *vikalpaih* = presunções; *samkirna* = misturado; *savitarka* = com deliberação.

O samadhi em que se mesclam nome, forma e conhecimento deles chama-se savitarka samadhi, ou samadhi com deliberação.

Deste *Sutra* em diante, Patanjali tenta outra vez definir os diferentes tipos de *samadhis*. Recordemos que há quatro tipos de *samprajnata samadhi* – *savitarka, savichara, sa-ananda* e *sa-asmita* – explicados no *Sutra* 17. Ele nos lembra deles mais uma vez.

Diz ele neste *Sutra* que em *savitarka samadhi* pode-se realmente compreender o som, o significado e o conhecimento resultante de um objeto. Em geral, toda vez que ouvimos um som, fazemos simultaneamente estas três coisas: ouvimos a palavra, tentamos compreender o objeto indicado pelo som, e adquirimos o conhecimento deste objeto. Por exemplo, se você ouve a palavra "cachorro", o som chega ao cérebro e tenta encontrar ali um sulco[10] semelhante.

Encontrando tal sulco, feito pelo fato de ter-se ouvido "cachorro" antes, você compreende: "Sim, a palavra 'cachorro' que ouço agora é a mesma que ouvi antes". E então sabe o que significa "cachorro". Assim a palavra, o objeto e o conhecimento, ou *sabda, artha* e *jnana*, acontecem simultaneamente. Mas neste *samadhi* podemos separá-los um após o outro; podemos deter o processo onde quer que desejemos.

४३. स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ।

43. SMṚTI PARIŚUDDHAU SVARŪPA ŚŪNYEVĀRTHA MĀTRA NIRBHĀSĀ NIRVITARKĀ.

Smriti = memória; *parisuddhau* = bem purificado; *svarupa* = sua própria natureza; *sunya* = vazio; *iva* = como se fosse; *artha* = objeto, forma; *matra* = apenas; *nirbhasa* = brilhando; *nirvitarka* = sem deliberação.

10. No original, "groove". Significa "sulco", com suas várias acepções. Aqui, faz-se analogia ao sulco na face de um disco, onde a agulha desliza para reproduzir o som ali gravado.

Quando a memória está bem purificada, o conhecimento do objeto de concentração brilha sozinho, destituído da distinção de nome e qualidade. Este é nirvitarka samadhi, ou samadhi sem deliberação.

Quando a memória está purificada ou destituída de qualidades, então existe apenas o conhecimento do objeto sobre o qual se meditou. Ignorando o *sabda* e *artha*, consegue-se o *jnana* apenas. Além disto, até certo ponto recebe-se também o conhecimento do Conhecedor.

४४. एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ।

44. ETAYAIVA SAVICĀRĀ NIRVICĀRĀ CA SŪKṢMA VIṢAYĀ VYĀKHYĀTĀ.

Etaya = do mesmo modo; *eva* = apenas; *savichara* = refletivo; *nirvichara* = super (ou não-) refletivo; *cha* = e; *sukshma* = sutis; *vishaya* = objetos; *vyakhyata* = são explicados.

Do mesmo modo, os savichara (refletido) e nirvichara (super ou não-refletido) samadhis, que são praticados com objetos sutis, são explicados.

Examinamos nos dois *Sutras* anteriores os *savitarka* e *nirvitarka samadhis*. Aqui estão dois outros tipos de *samadhis* que são mais ou menos praticados do mesmo modo, mas que têm os elementos mais tênues como seus objetos.

४५. सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ।

45. SŪKṢMA VIṢAYATVAṀ CĀLIṄGA PARYAVASĀNAṀ.

Sukshma = sutis; *vishayatvam* = objetividade; *cha* = e; *alinga* = indefinível; *paryavasanam* = só terminam em.

A sutilidade de possíveis objetos de concentração termina apenas no indefinível.

Em outras palavras, os objetos mais tênues [*tanmatras, chittam* e ego] no final terminam na força primitiva chamada *Prakriti* ou substância básica primordial em sua condição não-manifesta. Nesta condição não há nome, nem forma, nem pensamento, somente o estado da natureza plenamente equilibrado, tranquilo e não-manifesto. Assim a mente tem o poder de ir à própria raiz da natureza não-manifesta.

४६. ता एव सबीजः समाधिः ।

46. TĀ EVA SABĪJAḤ SĀMADHIḤ.

Ta = eles; *eva* = todos; *sabijah* = com semente; *samadhi* = contemplação

Todos estes samadhis são "sabija" (com semente), o que poderia trazer alguém de volta à servidão ou perturbação mental.

Em todos estes *samadhis*, a meta não foi ainda alcançada. Mesmo após ingressar em todos estes estados, você pode voltar como uma pessoa comum porque as impressões ainda existem. Todos os seus desejos ainda estão na forma de semente, não completamente estéreis, porque você ainda não purificou a mente por completo.

Eis porque você deve tornar sua mente pura antes de praticar meditação profunda. "Bem abençoados os puros; eles verão a Deus." Isto não significa que os impuros não podem ver Deus. Se trabalharem para isto, podem, mas seu Deus aparecerá diante deles como um demônio por causa de sua impureza. Sua visão é turva; não podem ver Deus em sua natureza imaculada. Vêem-no do ângulo errado. Se você escrever "*God*" como *G-O-D* e ler do ângulo correto, é "*God*"; leia-o do ângulo errado: *D-O-G*, é "*dog*."[11] A mente impura lê do ângulo errado. Por isto deve a mente ser pura. É de toda conveniência aprender os diferentes métodos de meditação e as experiências que podem chegar até você. Mas se estiver realmente levando este assunto a sério e desejar de fato aprofundar-se em meditação, cuide de ter a mente limpa. Do contrário, não vai ter sucesso.

Até mesmo as chamadas descobertas científicas e invenções são o resultado de concentração e meditação. Os cientistas meditaram sobre o aspecto material, sobre os elementos em seu estado bruto e descobriram muitas coisas, criaram muitas máquinas e estamos todos usufruindo dos benefícios. Foram cada vez mais fundo e por fim chegaram ao próprio átomo. Tudo é meditação. Eles são Yogis, sem dúvida. Foram capazes de desvendar os segredos do átomo, mas o que está acontecendo agora com estes segredos? Tornaram-se uma força aterradora. Há alguma coisa errada com a energia atômica? Nada. Não podemos culpá-la, nem precisamos condenar nem interromper a pesquisa atômica. O que deve ser condenado? As mentes das pessoas que usam estas forças. Eis porque o mundo inteiro está aterrorizado. Se formos penetrar nos segredos da vida e do universo para que os tenhamos sob controle, devemos possuir mentes puras a fim de fazermos deles uso adequado. Do contrário, traremos a destruição para a humanidade inteira. A purificação da mente é muito necessária.

11. God = Deus; dog = cão, um dos muitos nomes com que se designa o demônio. Ambos os vocábulos foram mantidos na forma original para não prejudicar o anagrama.

४७. निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ।

47. NIRVICĀRA VAIŚĀRADYE'DHYĀTMA PRASĀDAḤ.

Nirvichara = não-refletido; *vaisaradye* = puro; *adhyatma* = supremo Eu; *prasadah* = brilha.

Na pureza de nirvichara samadhi, brilha o supremo Eu.

४८. ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ।

48. ṚTAṀBHARĀ TATRA PRAJÑĀ.

Ritambhara = verdade absoluta; *tatra* = esta é; *prajna* = consciência.

Esta é ritambhara prajna, ou a consciência da verdade absoluta.

Depois de adquirir o puro, não-refletido *samadhi*, o Yogi obtém "sabedoria-plena-de-verdade". Este é o significado de *ritambhara*. O que é isto realmente? Continua falando Patanjali:

४९. श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ।

49. ŚRUTĀNUMĀNA PRAJÑĀBHYĀM ANYA VIṢAYĀ VIŚEṢĀRTHATVĀT.

Sruta = (escutado) estudos de escrituras; *anumana* = inferência; *prajnabhyam* = do conhecimento; *anya* = totalmente diferente; *vishaya visesha* = verdade especial; *arthvat* = cognição de.

Esta verdade especial é totalmente diferente de conhecimento adquirido por ouvir, estudos de escrituras ou inferência.

Quando se consegue realizar este *ritambhara prajna*, compreende-se tudo sem estudo. Quando se transcende a mente através de apropriada concentração, sente-se a força cósmica ou Deus. Sua experiência pode ser confirmada nas escrituras ou através da palavra de sábios e santos, mas será conhecida por você através da própria experiência. Até então, tudo que tiver ouvido e lido e visualizado terá sido por sua própria mente. Vivenciar Deus é algo que é genuíno e só acontece quando se transcende a mente. Deus não pode ser compreendido pela mente, porque mente é matéria; e matéria não pode certamente compreender algo mais sutil que matéria.

A psicologia ocidental fala apenas da mente, dizendo: "Não se pode saber coisa alguma, a não ser compreendendo-a através da mente." Ao mesmo tempo, diz: "Não se pode, porém, saber tudo através da mente." Só isto; e pára aí. Mas o Yoga lhe diz que você pode saber alguma coisa sem a mente. Há um conhecimento mais alto que só pode ser compreendido sem a mente. Como diz o Mandukya Upanishad: "*Nantah-prajnyam, na bahis prajnyam, nobhayatah-prajnyam, na prajnyana-ghanam, na prajnyam, naprajnyam.*" "Não conhecimento interior, não conhecimento exterior, não conhecimento em si mesmo, não ignorância." É tudo expresso na forma negativa: você não pode entendê-lo, não pode pensar nele, não pode marcá-lo com um símbolo; não tem nome ou forma, e você não pode explicá-lo. Centenas de pessoas podem sentar-se diante de alguém e ouvi-lo falar durante horas e horas sobre Deus. Podem sentar-se e escutar durante horas e horas, porém nada tem sentido. Na verdade, nada foi dito sobre Deus, nada foi ouvido sobre Deus. Ele apenas disse alguma coisa sobre o Deus moldado em sua própria mente e eles apenas compreenderam o que puderam entender com suas próprias mentes. Só isto. Ninguém disse qualquer coisa sobre o Deus real e ninguém compreendeu o Deus real. É inexplicável.

Assim, no *ritambhara prajna* você transcende a mente e adquire um conhecimento que é realização. Para isto, a mente deve estar em completo silêncio. É por isto que na mitologia Hindu há uma forma de Deus chamada Dakshinamoorthi, que estava sentado com quatro discípulos diante dele. Eram todos eruditos; já tinham lido todos os

Vedas e *Upanishads* e ouvido tudo que havia para ser ouvido, mas ainda não podiam compreender a verdade. Por isto foram até Dakshinamoorthi e pediram-lhe que lhes explicasse o mais alto *Brahman* (o Deus não-manifesto). Ele apenas sentou-se lá, em silêncio. Levantaram-se depois de algum tempo, fizeram uma reverência e disseram: "Swamiji, nós compreendemos." E foram embora; porque só pode ser explicado em silêncio.

"Mouna vakya Prakratitha Parabrahma tattvam." "O *Parabrahma tattvam*, ou supremo princípio não-manifesto, somente pode ser explicado pelo silêncio, não por palavras." Não é apenas no silêncio físico, mas no real silêncio da mente que está o alvorecer da sabedoria.

५०. तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ।

50. TAJJAḤ SAṀSKĀRO'NYA SAṀSKĀRA PRATIBANDHĪ.

Tajjah = daí; *samskarah* = impressão; *anya* = outro; *samskara* = impressões; *pratibandhi* = limpar;

A impressão produzida por este samadhi apaga todas as outras impressões.

A impressão resultante do *samadhi* por meio do qual se alcança o *ritambhara prajna* obstruirá todas as outras. Tudo desaparece e não há como voltar a ser uma pessoa comum, ignorante de sua verdadeira natureza. Quem chega a este estágio retém sempre este conhecimento. Neste estágio a pessoa se torna um *jivanmukta,* um santo realizado. *Jivan* quer dizer aquele que vive; *mukta* significa liberto, assim tal pessoa é um ser que vive liberto. Vive, come e conversa como qualquer outra pessoa, até mesmo faz negócios como qualquer outra pessoa, mas ainda assim está liberto.

Um *jivanmukta* pode fazer qualquer coisa. Não precisa estar sentado praticando *samadhi* numa gruta; esta pessoa pode estar na *Times Square*[12], mas ainda será um *jivanmukta*. Um *jivanmukta* está envolvido

12. Local de intenso movimento em Nova York.

com o mundo por amor à humanidade, sem qualquer apego pessoal.

E nada é excitante para um *jivanmukta*. Como diz um lindo verso tâmulo, "Se ele vir os frios raios da lua na luz clara do dia, ou um cadáver de três dias sair de seu caixão e andar, não perguntará: Oh, como isto aconteceu?" Nada será excitante para o *jivanmukta* por saber que tudo isto são fenômenos da natureza, ou *Prakriti*. Muitas coisas acontecem no universo e com isto não se preocuparão os que estão libertos. Apenas tomarão em suas mãos o presente de ouro oferecido pela Soberana Vontade e depois de fazer o que for possível passam-no adiante. Não estarão apegados a coisa alguma. Neste estado não há impressão alguma ou pensamento antigo que possa trazê-los de volta à sua vida comum. Embora aparentem ser normais, as sementes de todas as impressões mentais foram extirpadas por completo e eles vivem sempre neste estado de desapego.

५१. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।

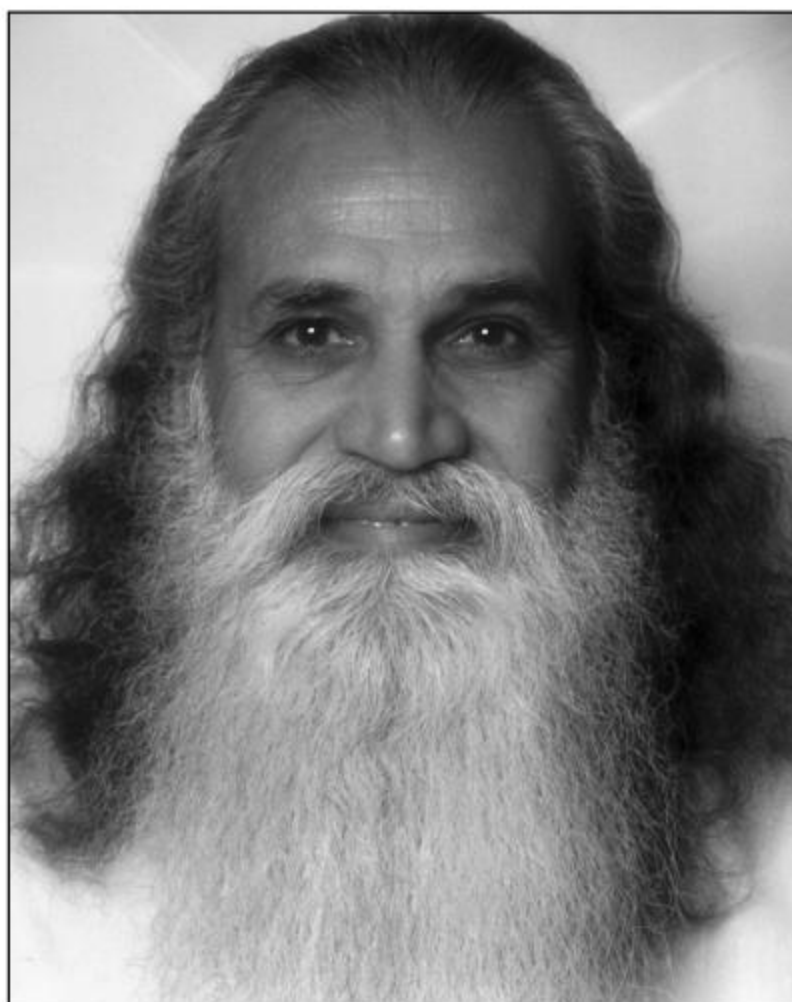
51. TASYĀPI NIRODHE SARVA NIRODHĀN NIRBĪJAḤ SAMĀDHIḤ.

Tasyapi = até esta; *nirodhe* = apagada; *sarva* = todas; *nirodhan* = apagada; *nirbijah* = sem semente; *samadhih* = samadhi.

Quando se apaga até esta impressão, toda impressão é totalmente apagada e aí está o nirbija (sem semente) samadhi.

Só agora Patanjali descreve o samadhi mais elevado. Até com o *ritambhara prajna* ainda existe a mente sutil. Ainda há uma divisão entre o *prajna*, ou sabedoria, e o dono da sabedoria. Até o sentimento, "Eu percebi Deus", deve ir-se. Você estará então completamente livre. Terá alcançado o *nirbija samadhi*. Não mais haverá nascimento ou morte; você terá conquistado a imortalidade.

LIVRO DOIS
SADHANA PADA
Texto da Prática

Este segundo capítulo refere-se à prática do Yoga. Você deve ter ouvido o termo Kriya Yoga como divulgado por Sri Swami Yogananda Paramahansa, porém este não deve ser confundido com o Kriya Yoga de Patanjali. Yogananda utiliza-o para designar uma combinação especial de respiração e *mantrams*. Patanjali refere-se a certos procedimentos a serem observados em nossa vida diária destinados a preparar-nos para práticas mais sutis que virão posteriormente.

No *Samadhi Pada,* Patanjali apresenta-nos o objetivo do Yoga de uma forma teórica, explicando-o como o controle do *chita vrittis,* ou formas de pensamentos. Os *Sutras* restantes no Livro Um podem ser classificados em diversos grupos: os diferentes tipos de formas de pensamentos, as práticas para controlá-los, e os diferentes tipos de experiências que culminam na experiência mais elevada do *nirbija samadhi,* a contemplação sem sementes. Mas não é tão fácil ingressar no *samadhi*; assim, neste capítulo, ele diz para os alunos não ficarem temerosos e prepararem-se colocando as bases necessárias até que, gradualmente, aquele nível seja atingido. Patanjali oferece para isto algumas orientações bem simples.

१. तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

1. TAPAḤ SVĀDHYĀYEŚVARA PRAṆIDHĀNĀNI KRIYĀ YOGAḤ.

Tapah = aceitando a dor como purificação; *svadhyaya* = estudo dos livros sagrados; *Isvara* = Ser Supremo; *pranidhanani* = rendendo-se; *kriya yogah* = Yoga em prática.

O aceitar a dor como auxílio para purificação, o estudo dos livros sagrados, e o render-se ao Ser Supremo constituem Yoga em prática.

Usando termos Sânscritos, Kriya Yoga compreende *tapas*, *svadhyaya* e *Isvara pranidhanam*. *Tapas* é com freqüência mal compreendido, por ser traduzido como mortificação ou austeridade, quando na verdade representa aqui algo diferente. *Tapas* quer dizer "queimar ou criar calor". Qualquer coisa que se queimar até o fim estará purificada. Quanto mais se queima o ouro, por exemplo, mais puro se torna. Cada vez que ele vai ao fogo, mais impurezas são removidas.

Mas como este processo de queima pode ser levado a efeito com nossas impurezas mentais? Aceitando toda a dor que chega até nós, ainda que a natureza da mente seja a busca do prazer. Na verdade, estaremos felizes em receber a dor se tivermos em mente seus efeitos purificadores. Tal aceitação torna a mente centrada e forte porque embora seja fácil causar dor a outros é difícil aceitar o retorno disso. Esta auto-disciplina, obviamente, não poderá ser praticada em nossas salas de meditação, mas sim em nossa vida diária, na medida em que nos relacionamos com outras pessoas.

Tapas refere-se também a auto-disciplina. A mente em geral é como um cavalo selvagem preso a uma carruagem. Imagine que seu corpo seja a carruagem; a inteligência, o cocheiro; a mente, as rédeas; e os cavalos, os sentidos. O seu verdadeiro Ser, é o passageiro. Se for permitido aos cavalos galoparem sem rédeas ou sem cocheiro, não será uma viagem segura para o passageiro. Embora o controle dos sentidos

e órgãos pareça com freqüência trazer dor no princípio, acaba por terminar em felicidade. Se *tapas* for compreendido com esta clareza, aguardaremos com prazer a dor e até mesmo agradeceremos àqueles que a causarem, já que nos estarão dando a oportunidade de estabilizar nossa mente e livrar-nos das impurezas.

No Capítulo 17 do *Bhagavad Gita*, Lord Krishna fala do *tapasya.* Diz ele: "Aqueles que se submetem a austeras privações não prescritas nas Escrituras; aqueles que se entregam à hipocrisia e ao egoísmo, impelidos pelas forças da luxúria e do apego; os insensatos; os que agridem todos os elementos do corpo e também a Mim que no corpo resido; saibam que estas são resoluções demoníacas." Há pessoas que em nome de *tapasya* às vezes praticam todos os tipos de auto-flagelação. Há, no Oriente, *sadhus* (ascetas) que se deitam em camas de pregos ou mantêm um braço erguido no ar para que o braço venha a tornar-se cada vez mais fino até finalmente definhar. Todas estas são apenas formas de auto-flagelação. Diz o próprio Lord Krishna serem estas pessoas-demônios porque desequilibram o autêntico Eu que reside dentro de seus corpos. Auto-disciplina é uma ajuda para o progresso espiritual enquanto auto-flagelação é um obstáculo.

Lord Krishna divide os verdadeiros sacrifícios em três grupos: físicos, verbais e mentais. Classifica adoração, pureza, honestidade, celibato e não-ofensa como sacrifícios do corpo. Muitas pessoas chegam de imediato à conclusão de que *tapasya* físico não lhes é apropriado. No momento em que ouvem a palavra "celibato" entregam-se ao desânimo. No entanto, *brahmacharya* ou celibato significa controle e não a supressão do desejo ou vitalidade sexual. Se a mente puder ser preenchida com pensamentos sublimes pela meditação, repetição de *mantra*, oração, estudo das Escrituras e contemplação do Eu puro e assexuado, o desejo sexual será desvitalizado pela introversão da mente. Por outro lado, a supressão do desejo sexual irá torná-lo cada vez mais apegado a este desejo, produzindo sonhos libidinosos, irritabilidade e desassossego mental. A mente precisa primeiro ser purificada para tornar-se fácil controlar os sentidos. O estrito controle dos sentidos sem a devida preparação da mente irá trazer-lhe dificuldades ao invés de progresso espiritual.

O próximo *tapas* é a austeridade da fala. A fala deve trazer tranqüilidade e ser verdadeira, agradável e benéfica. Como afirma o ensinamento Védico, "*Satyam bruyat priyam bruyat*". "Fale o que é verdadeiro, fale o que é agradável." E não se deve falar o que é verdadeiro se não for agradável, nem o que é agradável se for falso. Se alguma coisa é verdadeira e desagradável, devemos torná-la mais agradável apresentando-a de maneira apropriada. E austeridade mental é descrita por Sri Krishna como serenidade da mente, generosidade, auto-controle e natural castidade.

Vem a seguir *svadhyaya* ou estudo. Isto significa estudo que esteja relacionado com o verdadeiro Eu, não simplesmente analisar emoções e mente como fazem psicólogos e psiquiatras. Tudo que possa elevar sua mente e lembrá-lo de seu verdadeiro Eu deve ser estudado: o *Bhagavad Gita,* a *Bíblia,* o *Corão*, estes *Yoga Sutras,* ou qualquer escrito que represente elevação. Estudar não significa apenas passar as páginas. Significa tentar compreender cada palavra – estudando com o coração. Quanto mais forem lidas, mais compreendidas serão. Quantas pessoas têm estudado a Bíblia há milhares de anos. Todo dia milhares de pessoas lêem o mesmo livro. Por outro lado, há milhões e milhões de livros que, após lidos uma vez, são jogados fora como lixo. Nunca extrairemos da Bíblia tudo que ela tem para ensinar, nem mesmo depois de a termos lido centenas de vezes. Cada vez que a lemos somos capazes de entendê-la sob uma nova luz. Esta é a grandeza das sagradas escrituras. São assim porque foram criadas pelos santos profetas que experimentaram a verdade. Cada vez que lermos estas obras estaremos elevando-nos para enxergar um pouco mais.

É como ir ao *Empire State Building*. Quando se olha de uma janela do primeiro andar, vê-se alguma coisa. Do segundo, vê-se um pouco mais; do terceiro, ainda mais. No entanto, quando alcançamos o centésimo-primeiro andar e olhamos além da sacada, vemos algo completamente diferente.

Assim também, ao ler as escrituras, elevamo-nos aos poucos, expandindo nossa mente. Quanto mais elevamos a mente, melhor é a nossa compreensão. Mas somente quando nos tornarmos profetas compreenderemos plenamente as escrituras. Esta é a lei da natureza.

Se você quiser compreender-me plenamente, deverá tornar-se quem sou. Do contrário, irá compreender-me somente de acordo com sua própria capacidade. Da mesma forma, Deus não pode ser compreendido simplesmente através de livros. Ele só poderá ser compreendido quando você se tornar Deus. Diz um provérbio em Tâmil: "Só um santo conhece outro santo. Só uma serpente conhece a perna de outra serpente." Ninguém pode compreender exatamente como uma serpente se move a não ser que se torne uma serpente. Podemos ouvir coisas, estudar, formar nossa própria opinião, usar nossa imaginação, porém nada pode equivaler à experiência.

Muitas pessoas tornam-se simplesmente bibliotecas ambulantes. Têm milhares de livros gravados em seus cérebros como computadores, porém isto não quer dizer que elas realmente vivenciaram o Eu. O Eu não pode ser conhecido apenas pela teoria. Simplesmente pensando ninguém jamais compreendeu Aquilo que está além da mente. Apenas quando se transcende a mente pode-se compreendê-lo. Eis onde Yoga difere da maioria das abordagens da Psicologia. De um modo geral, acredita-se que só a mente é capaz de compreender tudo e que nada mais existe além dela. O Yoga vai além e sustenta haver conhecimento sem a mente. Tudo que se conhece através da mente é limitado e condicionado. Como pode a mente limitada compreender Aquilo que é ilimitado? Somente transcendendo-a e penetrando no ilimitado.

É bom estudar não apenas para ter conhecimentos, fazer citações ou competir. Na verdade, somente quando alguém faz "citações" a partir da própria experiência é que suas palavras têm valor. Sri Ramakrishna Paramahamsa costumava dizer: "Esqueça tudo que aprendeu; torne-se criança de novo. Então será fácil alcançar a sabedoria." Algumas vezes, aprender torna-se um obstáculo quando não se sabe o que e o quanto aprender. Assim, limite sua leitura e ponha em prática o quê ler. Selecione apenas um ou dois livros – qualquer coisa que irá lembrá-lo de sua meta.

A última parte do Kriya Yoga é simples, porém de grande importância. É o entregar-se ao Ser Supremo. Entenda isto como sendo dedicar os frutos de suas ações a Deus ou à humanidade – Deus em manifestação. Dedique tudo – seu estudo, seu *japa,* suas práticas – ao

Senhor. Quando tais coisas são dadas a Ele, Ele as aceita, mas depois as devolve muitas vezes aumentadas. O que houver sido dado nunca estará perdido. Mesmo as ações virtuosas e meritórias irão comprometê-lo de uma forma ou de outra se forem praticadas com sentimento egoísta. Toda vez que fizer alguma coisa, sinta este pensamento: "Possa isto ser dedicado ao Senhor." Lembrando-se de fazer isto de modo constante, a mente estará livre e tranqüila. Tente não possuir coisa alguma para si mesmo. Guarde as coisas temporariamente, mas sinta que você é apenas o administrador, não o dono.

Seja igual à mãe que recebe uma vida, nutre-a por nove meses e depois deixa-a sair para o mundo. Quisesse a mãe guardar por mais tempo a criancinha em seu ventre, o que aconteceria? Haveria muito sofrimento. Assim que alguma coisa fica pronta, deve ser passada adiante. Portanto, dedicação[13] é o verdadeiro Yoga. Diga: "Sou Teu. Tudo é Teu. Seja feita Tua vontade." *Meu* aprisiona, *Teu* liberta. Se você lançar "meus" por toda parte, eles poderão "minar" sua vida – ou explodir em seu rosto[14]. Mas se trocar todos os "meus" por "Teus" estará salvo para sempre.

Vamos dedicar nossas vidas ao bem da humanidade inteira. Em cada minuto, através de cada respiração, por meio de cada átomo de nossos corpos devemos repetir este *mantram*: "dedicação, dedicação, doar, doar, amar, amar." Este é o melhor *japa*, o melhor Yoga que nos trará constantemente toda a paz e alegria e nos manterá livres das perturbações dos *chitta vrittis*.

13. "Dedication", no original. Ato de dedicar, oferecer, doar.

14. No original, "If you drop 'mines' all over, they will 'undermine' your life - or blow up in your face". Trocadilho com "mine", pronome possessivo (meu) e substantivo (mina, explosivo) e "undermine" (neste caso, "minar" com duplo sentido).

२. समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

2. SAMĀDHI BHĀVANĀRTHAḤ KLEŚA TANŪKARAṆĀRTHAŚ CA.

Samadhi = contemplação; *bhavanarthah* = penetrar; *klesa* = obstáculos; *tanukaranarthah* = minimizar; *cha* = e.

Eles nos ajudam a minimizar os obstáculos e alcançar samadhi.

Aqui, Patanjali explica porque Kriya Yoga deve ser praticado: para minimizar obstáculos e alcançar o *samadhi*. Ele discorre sobre tudo em termos muito simples, mas devemos saber e lembrar a importância vital do Kriya Yoga. Sem ele jamais poderemos transpor os obstáculos e atingir *samadhi.* Por isto mesmo, tudo que fazemos em nome do Hatha Yoga, Japa Yoga, freqüentando institutos de Yoga e vivendo em *ashrams,* tudo faz parte do nosso Kriya Yoga – nossa preparação para meditação e *samadhi.*

३. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ।

3. AVIDYĀSMITĀ RĀGA DVEṢĀBHINIVEŚĀḤ KLEŚĀḤ.

Avidya = ignorância; *asmita* = egoísmo; *raga* = apego; *dvesha* = ódio; *abhinivesah* = apego à vida corporal; *klesah* = obstáculos.

Ignorância, egoísmo, apego, ódio, e agarrar-se à vida corporal são os cinco obstáculos.

Aqui ele mostra os obstáculos (*klesas)* que serão depois explicados um por um nos *Sutras* seguintes. A ordem é também significativa: por causa da ignorância do Eu, vem o egoísmo. Por causa do egoísmo, há o apego às coisas para a própria satisfação do ego. Porque algumas vezes

as coisas pelas quais temos atração não chegam ou são levadas para longe de nós, vem o ódio àqueles que surgiram em nosso caminho. E, finalmente, porque temos apego às coisas e tememos a morte, é que nos agarramos à vida em nosso corpo.

४. अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।

4. AVIDYĀ KṢETRAM UTTARESAṀ PRASUPTA TANU VICCHINNODĀRĀṆĀṀ.

Avidya = ignorância; *kshetram* = campo; *uttaresham* = para outros que seguem; *prasupta* = adormecido; *tanu* = débil; *vichchhinna* = interceptado; *udaranam* = mantido.

Ignorância é o campo para os outros mencionados depois dela, quer estejam adormecidos, débeis, interceptados, ou mantidos[15].

Vemos numa criancinha um exemplo da primeira categoria. Os obstáculos estão completamente adormecidos em sua mente. Quando alguém vê uma criancinha tem este sentimento: "Como é inocente!" Parece ser assim, mas à medida que a criança se desenvolver suas disposições inatas emergirão; ela não permanecerá inocente. A ignorância e outros obstáculos adormecidos em sua mente virão à tona no momento oportuno.

A mente de um praticante adiantado de Yoga é um exemplo do segundo tipo, o estágio débil, ou atenuado. Tal pessoa não está completamente livre de *klesas*; eles subsistem em sua mente em forma de traço muito sutil. Submersos no fundo do lago mental e em desuso tornaram-se muito fracos.

O terceiro estágio de desenvolvimento interceptado é visto na mente de um iniciante nesta prática. Os obstáculos são temporaria-

15. "Ignorância é o campo para os outros mencionados depois dela", no Sutra 3, isto é, os outros quatro obstáculos: egoísmo, apego, ódio e apego à vida corporal.

mente impedidos de vir à tona pela prática constante de qualidades virtuosas, tais como amor, autenticidade, disciplina, contentamento, etc. Se alguém à procura do conhecimento deixar de cultivar estas qualidades, ainda que por alguns dias, os obstáculos chegarão imediatamente à superfície.

O quarto tipo é visto no caso de outras pessoas em geral. Os *klesas* manifestam-se constantemente. A todo instante suas mentes são afetadas pelas obstruções. Não têm qualquer poder sobre elas porque não exercem qualquer força para controlá-las.

Ao analisar nossas mentes podemos com toda probabilidade indagar: "Tenho *klesas* completamente adormecidos? Permanecem traços, ainda que encobertos? Estou mantendo-os sob controle na medida em que cultivo boas qualidades? Ou estou completamente governado por eles?"

Aqui está um exemplo de diferentes estágios em operação. Imagine que haja um bom espetáculo numa casa noturna. Um amigo que pretende ir convida-o para acompanhá-lo. Digamos que você está inclinado a ir, mas finalmente decide-se: "Já vi centenas de espetáculos como este; o que vou ganhar com mais um? Não. Em vez disto, vou ouvir uma palestra sobre Raja Yoga." O obstáculo existe, mas você o subjugou. Este é o estágio "interceptado".

Se esta disciplina tiver continuidade, o obstáculo irá ao fundo; entretanto, como um traço ainda estará presente, será ocasionalmente lembrado. "Por que não devo ir a uma casa noturna?". Emergirá um leve traço que pode ser facilmente subjugado.

"Não, não irei". Ele só aparece para lembrar-lhe: "Ainda estou aqui." Este é o estágio "débil".

No caso de outras pessoas em geral, no momento em que se pensa em uma casa noturna, ambas as pernas movem-se imediatamente em sua direção e as pessoas simplesmente se encaminham para lá. Dali, provavelmente irão a um bar nas adjacências e assim por diante. No caso delas os obstáculos estão "mantidos".

५. अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ।

5. ANITYĀŚUCI DUḤKHĀNĀTMASU NITYA ŚUCI SUKHĀTMAKHYĀTIR AVIDYĀ.

Anitya = impermanente; *asuchi* = impuro; *duhkha* = doloroso; *anatmasu* = o não-Eu; *nitya* = permanente; *suchi* = puro; *sukha* = agradável; *Atma* = o Eu; *khyatir* = cognição; *avidya* = ignorância.

Ignorância é considerar o impermanente como permanente, o impuro como puro, o doloroso como agradável, e o não-Eu como o Eu.

Patanjali explica, agora, o que é ignorância. Se lhe mostro um belo tipo de fruta que nunca viu antes, você dirá: “Sou completamente ignorante em relação a isto; não sei o que é”. Isto é simplesmente ignorância normal, não conhecer alguma coisa. Patanjali fala neste *Sutra* sobre algo diferente. Ele menciona por último a ignorância básica: “considerar o não-Eu como o Eu”.

O que é o Eu e o que é o não-Eu? O Eu é Aquilo que é eterno e imutável. Está sempre em toda parte como a própria substância básica. Todas as coisas são realmente nada a não ser o Eu, mas em nossa ignorância as vemos como objetos diferentes. Assim, tomamos as aparências mutáveis como sendo a verdade imutável. Quando alguma coisa muda não pode ser o Eu. Por exemplo, nosso próprio corpo muda a cada segundo. Mesmo assim consideramos o corpo como sendo nosso Eu; e, falando nestes termos, dizemos: “Estou com fome” ou “sou manco”; “sou preto” ou “sou branco”. Tudo isto são apenas as condições ou qualidades do corpo. Tocamos na verdade quando dizemos: “Meu corpo dói”, implicando que o corpo nos pertence e conseqüentemente não somos aquilo.

Infelizmente, com freqüência acrescentamos: “Estou mesmo muito doente.” Quem de fato está doente? Se o corpo dói, então o corpo está doente, não você. Sempre que esquecermos esta verdade, estaremos envolvidos com o não-Eu, a ignorância básica. Cometemos o mesmo engano por ignorância com relação à mente, quando

dizemos: "Sou feliz" ou "sou ignorante". Sentir-se feliz, com medo ou com raiva, ou saber muito ou não saber nada, tudo são alterações ou sentimentos da mente. Uma vez compreendido isto, não haverá nada que possa perturbar-nos neste mundo. As coisas virão até nós ou de nós se afastarão, mas saberemos que não estamos a elas conectados – saberemos que não somos aquilo. Sob quaisquer condições, poderemos cantar: "Conhecimento, bem-aventurança, conhecimento, bem-aventurança, bem-aventurança é absoluta; em todas as condições sou conhecimento, bem aventurança é absoluta!"

Bem, quem afinal está praticando Yoga? Quem faz *japa*, quem medita? É a mente junto com o corpo. "Você" não precisa exercer qualquer prática. Quando compreender isto plenamente, mesmo *japa* tornar-se-á uma questão de ignorância. Mas por enquanto podemos livrar-nos de ignorância com ignorância. Escolha uma ignorância melhor para livrar-se de uma pior. Em última análise, somente a luz da compreensão removerá a escuridão da ignorância.

Há uma história, narrada nas Escrituras, que ilustra isto. Certa vez um homem encaminhou-se para o quintal de sua casa durante o crepúsculo. De repente, num canto escuro, viu uma serpente enrolada. Assustado, gritou: "Uma cobra! Uma cobra!" Sua voz chegou até várias pessoas que vieram correndo com pedaços de pau. Avançaram lentamente em direção ao canto escuro e um deles, mais afoito, armado de um galho comprido e afilado, deu uma estocada na serpente. Nada aconteceu.

Nisto chegou um velho com uma lanterna. Levou a lanterna próxima ao canto onde estava a serpente. A luz nada revelou a não ser uma corda enrolada. O velho deu uma risada: "Olhem só vocês, gente cega tateando no escuro. Não há nada ali a não ser uma corda e vocês a tomaram por uma serpente." Para compreender a corda como uma corda, foi necessária a luz. Nós, também, necessitamos de uma luz – a luz da sabedoria (*jnana*). Com tal luz, o mundo não será mais um mundo[16] e todas as qualidades que chamamos o não-Eu surgirão em sua verdadeira natureza.

16. No original, "(...) the world is no longer a world", isto é, o mundo (agora definido) não é mais um mundo (algo indefinido, como era antes, sem a luz da sabedoria).

Podemos usar esta analogia para também compreender outra questão. O crepúsculo é a hora mais perigosa. Por quê? Porque na escuridão total nem a corda nem a serpente poderiam ser vistas. À luz clara do dia a corda seria obviamente uma corda. Somente na semi-escuridão poderia o homem tomar por engano uma corda como sendo uma serpente. Se for um ignorante completo, tateando na escuridão, você nem mesmo verá a "corda" – as penas deste mundo[17] – e desejará compreender a verdade. Assim, Yoga nem se destina à pessoa que já obteve a luz nem à pessoa totalmente ignorante que não se incomoda em saber coisa alguma. Destina-se àquela que está entre ambas. É para dissipar esta ignorância que o Yoga é praticado.

६. दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।

6. DṚG DARŚANA ŚAKTYOR EKĀTMATEVĀSMITĀ.

Drig = Aquele que vê; *darsana* = instrumento de de visão; *saktyor* = poderes; *ekatmata* = identidade; *iva* = por assim dizer; *asmita* = egoísmo.

Egoísmo é a identificação, por assim dizer, do poder d'Aquele que vê (Purusha) com o do instrumento da visão [corpo-mente].

Neste *Sutra*, Patanjali explica o egoísmo. O ego é o reflexo do verdadeiro Eu sobre a mente. Os dois parecem ser o mesmo, porém um é o original, o outro é uma "duplicata" refletida. O Eu será sempre falsamente representado pelo ego até que nossa ignorância seja removida. Refiro-me com freqüência a estes dois "I"s como o "i" minúsculo e o "I" maiúsculo. Qual é a diferença? Apenas um pontinho, uma

17. No original, "(...) you will not even see the 'rope' - the paints of this world". Possível trocadilho com os vocábulos "rope" ("corda", que tem o sentido figurado de pena capital) e "pain" ("dor, sofrimento", cujo sentido de "pena, punição" ainda se mantém, por exemplo, na expressão "under pain of", "sob pena de"). Do Lat. Poema, pena, penalidade.

pequena mancha do ego. O "I" maiúsculo é exatamente um traço puro, tal como a verdade mais alta é sempre simples e pura. O que nos limita e nos faz pequenos? Justamente o "pingo" sobre o "i". Sem ele seremos sempre grandes, sempre o "I" maiúsculo.

Todas as práticas de Yoga destinam-se exatamente a remover este ponto. E como é simples. Todas as dificuldades e perturbações podem ser prontamente eliminadas de nossas vidas pela simples remoção daquela mancha. Mas a preparação para isto é que exige tempo. Muitas vezes subimos apenas para escorregar e cair. Algumas vezes conseguimos subir até o alto apenas para descobrir que nos esquecemos de levar conosco o apagador para limpar aquele ponto. Assim, temos que descer novamente[18].

७. सुखानुशयी रागः ।

7. SUKHĀNUŚAYĪ RĀGAḤ.

Sukha = prazer; *anusayi* = acompanha; *ragah* = apego.

Apego é aquilo que acompanha a identificação com experiências prazerosas.

18. Toda esta dissertação apoia-se no pronome "eu", que em Inglês é "I", ou seja, a letra "I" maiúscula. Tenha-se isto em mente para que não se percam as imagens criadas pelo autor.

८. दुःखानुशयी द्वेषः ।
8. DUḤKHĀNUŚAYĪ DVEṢAḤ.

Duhkha = dor; *anusayi* = acompanha; *dveshah* = aversão.

Aversão é aquilo que acompanha a identificação com experiências dolorosas.

Apego ao prazer, ou *raga*, é outro obstáculo que resulta em dor. Apegamo-nos ao prazer por esperarmos que nos proporcione felicidade, esquecendo-nos de que a felicidade está sempre em nós enquanto verdadeiro Eu. Quando esperamos que a alegria nos venha de coisas externas, tornamo-nos apegados a estas coisas. Se descobrirmos que estas coisas nos tornam infelizes, criamos aversão contra elas (*dvesha*). Assim, *raga* e *dvesha,* gostos e desgostos, são impedimentos no caminho espiritual. Gostamos de um porque parece trazer felicidade; desgostamos do outro porque parece trazer infelicidade.

Todos querem ser felizes. Há alguma coisa em que podemos pensar, que não o queira? Até uma pequenina minhoca posta ao sol move-se imediatamente em direção à sombra. Se colocarmos uma planta dentro de casa ela se voltará aos poucos em direção à luz, porque também ela deseja ser feliz. A felicidade parece ser a necessidade básica de tudo neste mundo, ainda que raramente alguém de fato a encontre. Por que? Porque a felicidade é como o almiscareiro. Há nas antigas Escrituras uma fábula sobre este animal, que possui no alto da cabeça um ponto que exala a fragrância do almíscar. Este cervo corre aqui e ali à procura do aroma, não sabendo que o aroma vem do alto de sua própria cabeça.

Assim, também, a felicidade já se encontra dentro de nós. Qualquer que seja o lugar para onde vamos, refletimos nossa felicidade para as pessoas e coisas. Quando vemos um rosto sorridente e sentimo-nos felizes, é porque o rosto que sorri *reflete* nossa felicidade. Então, dizemos: "Ela me deixa feliz." Em outros rostos, nossa felicidade é refletida de modo distorcido e dizemos: "Não gosto daquela pessoa." É um total

contra-senso. Ninguém jamais pode dar-nos felicidade ou infelicidade; pode apenas refletir ou distorcer nossa própria felicidade interior.

९. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः ।

9. SVARASAVĀHĪ VIDUṢO'PI TATHĀRŪḌHO'BHI-NIVEŚAḤ.

Svarasa = por sua própria potência; *vahi* = fluindo; *vidusho'pi* = até no sábio; *tatharudho* = que existe; *abhinivesah* = agarrando-se à vida.

O agarrar-se à vida, fluindo pela sua própria potência (devido à experiência passada), existe até no sábio.

O próximo obstáculo é o apego à vida: *abhinivesa*. Podemos, também, ter aqui um indício da natureza do renascer.

Muitos ocidentais não acreditam em reencarnação. Pensam: "Tudo termina quando morremos." No entanto, a filosofia do Yoga lembra-nos de que todo o nosso conhecimento vem através da experiência. Sem experiência não podemos compreender ou aprender coisa alguma. Até mesmo os livros só podem lembrar-nos de algo que foi objeto de experiência no passado. Ajudam a acender uma fogueira que já existe em nós. É preciso que primeiro haja sido preparada a fogueira para que se possa atear-lhe fogo.

Por exemplo, você alguma vez já experimentou uma fruta chamada *sapadilla*? Abundante em Bombaim durante certas estações, é muito suave e saborosa. No entanto, mesmo se eu passar três horas explicando uma *sapadilla* e como é seu sabor, você não vai compreender porque nunca a experimentou. O conhecimento vem apenas através da experiência. Se for permitido a uma criancinha engatinhar sobre uma mesa, assim que chegar à beirada e estiver prestes a cair ela gritará. Por que? Por causa do medo de cair e morrer. Como pode o medo da morte chegar à mente de uma criancinha? Ela só pode temer a morte se houver morrido antes.

Podem alguns dizer: "É apenas instinto." Mas o que significa instinto? Segundo o Yoga, instinto é um traço de antiga experiência repetida muitas vezes, cujas impressões estão submersas no fundo do lago mental. Embora tenham ido ao fundo, não estão completamente apagadas. Não pense que jamais esquecemos alguma coisa. Todas as experiências são armazenadas no *chittam*; e quando é criada a atmosfera adequada vêm outra vez à tona. Quando fazemos alguma coisa diversas vezes, torna-se um hábito. Se continuarmos com este hábito por muito tempo, tornar-se-á uma característica nossa. Se conservarmos esta característica, tornar-se-á, finalmente, talvez em outra vida, um instinto.

Muitos dos leitores talvez toquem violão. Quando você teve sua primeira aula, talvez até mesmo haja marcado as notas no braço do violão para conseguir a correta posição do dedo. Toda vez que se exercitava, procurava saber qual a corda a ser tocada. Entretanto, depois de alguns meses, adquiriu habilidade e podia até mesmo conversar com alguém e tocar ao mesmo tempo, sem olhar ou pensar no que estava fazendo. Como? A experiência tornou-se hábito e finalmente o hábito tornou-se uma característica sua. Provavelmente, ao renascer, você poderá aprender a tocar violão com facilidade e sem muito esforço. Não se costuma dizer: "Oh, ela é uma violonista 'nata'?"

Da mesma forma, todos os nossos instintos foram uma vez experiências. Eis porque existe o medo da morte. Já morremos centenas e milhares de vezes. Conhecemos bem a angústia da morte. E, assim, no momento em que entramos num corpo, de tal maneira o amamos que tememos deixá-lo para seguir adiante, porque lhe dedicamos um apego sentimental.

Algumas pessoas têm carros muito antigos, digamos um Dodge 43. Mesmo se alguém lhes oferecer em troca o último modelo não aceitarão. Pode-se até dizer: "Este carro não serve para mais nada. Está bloqueando a estrada ao ser dirigido a menos de vinte quilômetros por hora, quando todos estão indo a mais de oitenta. Você precisa comprar um novo." O setor de trânsito pode até fazer sua apreensão e levá-lo para um depósito de sucata, mas o proprietário vai sentar-se a seu lado, reclamando e lamentando-se. O apego ao corpo é como o apego a este carro.

Dizem os regulamentos do governo de Deus que, se o seu velho corpo for levado à força, ser-lhe-á dado um novo. Muitas pessoas não sabem disto e agarram-se ao corpo mesmo quando fica velho e em ruínas. É por causa deste constante agarrar-se e soltar-se, e agarrar-se de novo e soltar-se, que somos mortalmente temerosos da morte. É outro *klesa* baseado na ignorância de nossa verdadeira natureza. Por isto, devemos aos poucos livrar-nos de todos estes *klesas*, sejam eles adormecidos, débeis, interceptados ou mantidos. Só então estaremos prontos para ir mais além.

१०. ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

10. TE PRATIPRASAVA HEYĀḤ SŪKṢMĀḤ.

Te = estes; *pratiprasava* = dissolvendo-se no regresso à sua causa[19]; *heyah* = destruído; *sukshman* = sutil.

Na forma sutil, estes obstáculos podem ser destruídos ao dissolverem-se no regresso à sua causa primária [o ego].

११. ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

11. DHYĀNA HEYĀS TAD VṚTTAYAḤ.

Dhyana = por meditação; *heyas* = destruído; *tad* = deles; *vrittayah* = alterações ativas.

No estado ativo, eles podem ser destruídos através da meditação.

19. No original, “resolving back into their cause”. “Resolve”, “resolver-se”, com o sentido de fragmentar-se, dissolver-se.

Os pensamentos obstrutivos chegam em dois estágios: na forma potencial, antes de virem à tona e serem convertidos em ação, e quando se manifestam ao serem postos em ação. É mais fácil controlar primeiro as coisas manifestadas; então, a partir do mais grosseiro, podemos aos poucos penetrar no mais sutil. Formas de pensamento em estado potencial (*samskaras*) não podem ser removidas por meditação. Quando se medita sobre estas impressões, elas são trazidas à superfície. Não podem ser destruídas por este meio, mas podem ser bem conscientizadas e, assim, obter-se-á controle sobre elas, que devam ou não manifestar-se em ação. Por trás de sua forma sutil, poderá ver claramente que o ego é a base de todos estes pensamentos obstrutivos. Assim, quando se transcende a mente no *samadhi* mais elevado, até mesmo o ego é perdido. Mas, até que isto ocorra, as impressões permanecerão.

É algo como usar a erva assa-fétida. Assa-fétida é um produto que auxilia a digestão e ajuda a controlar a formação de gases. Na Índia é usada na preparação de *curry*[20] e conservada num pote de barro. Tem um odor tão forte que, mesmo se o pote for lavado centenas de vezes, o cheiro permanecerá. Como ser livrar deste cheiro? O único modo é quebrar o pote. O ego tem o "odor" de seus pensamentos numa forma muito sutil. Mas você só pode compreender o cheiro e perceber que os pensamentos estão lá quando eles se manifestam. Para livrar-se completamente das impressões, é necessário quebrar o ego. Assim, devemos primeiro lavar as coisas superficiais e no final quebrar o pote. Pela meditação, você pode compreender as formas de pensamento e lapidá-las. Então, depois de haver dado uma olhada rápida no lugar onde elas estão e como são, você aos poucos poderá mergulhar até suas raízes e finalmente extirpá-las. Quando se quer arrancar uma árvore do chão, primeiro você corta os galhos para então cavar até chegar à raiz.

20. "Curry", tempero usado em alguns pratos típicos da Índia.

१२. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ।

12. KLEŚAMŪLAḤKARMĀŚAYO DṚṢṬĀDṚṢṬA JANMA VEDANĪYAḤ.

Klesa = obstáculos; *mulah* = a raiz; *karmasayah* = a reserva ou ventre de karmas; *drishta* = visto ou presente; *adrishta* = não visto ou futuro; *janma* nascimentos; *vedaniyah* = experimentado.

O ventre de karmas (ações e reações) tem sua raiz nestes obstáculos, e os karmas trazem experiências aos nascimentos vistos [presentes] ou aos não vistos [futuros].

Patanjali tenta explicar aqui o que é *karma*, como é armazenado e como funciona. O termo sânscrito *karma* pode significar duas coisas: ação e/ou o resultado de ação. Quando você gera *karma*, você colhe *karma*. Mas, geralmente, quando dizemos *karma* referimo-nos às reações de ações passadas. Toda ação deixará seu resultado; toda causa produzirá seu efeito. É impossível dizer qual vem primeiro. Por exemplo, como cresce uma árvore? Você planta uma semente. Mas onde você consegue a semente? De outra árvore. Qual vem primeiro, a árvore ou a semente? Qual vem primeiro, a galinha ou o ovo? É impossível descobrir. Da mesma forma, é impossível saber a origem do *karma*. Ninguém sabe onde e como começou. Mas está aqui, nós o percebemos, e devemos tentar por-lhe um fim.

Assim, ação alguma existe sem a sua reação e estas não desaparecem, mas são armazenadas. O receptáculo dos *karmas* chama-se *karmasaya*, ou útero de *karmas*. Os *karmas* aguardam uma oportunidade para vir à tona e trazer suas reações. Os *klesas* causam estes *karmas* que podem produzir frutos agora ou numa vida futura; em outras palavras, eles são percebidos ou não. De acordo com o número de nossos *karmas*, serão os nascimentos que teremos.

Não há, porém, necessidade de haver um nascimento separado para cada *karma*. *Karmas* podem agrupar-se. Um *karma* forte pode requerer um corpo e todos os outros *karmas* similares que puderem fazer

uso deste veículo particular para trazer suas reações ali se reunirão. É algo como um motorista de táxi recolhendo certo número de pessoas no aeroporto para trazê-las ao centro da cidade em vez de apanhar um passageiro apenas. Primeiro, uma pessoa faz sinal ao táxi e então algumas outras que desejam ir pelo mesmo itinerário entrarão também e descerão ao longo do caminho até a cidade. Da mesma forma, um *karma* muito forte e poderoso dirá: "Devo ter um corpo. Tenho de expressar-me."[21] Quando um *karma* assim traz um novo corpo e começa a trabalhar através dele, todos os outros *karmas* que puderem aproveitar este corpo nele se reúnem. Quando este *karma* estiver terminado haverá muitos outros aguardando sua vez.

Até mesmo seu corpo atual pode ser mudado se você tiver um desejo intenso. Se, por exemplo, sua mente for consumida por uma raiva intensa, todo o seu rosto e o corpo inteiro sofrerão mudanças para expressar esta emoção. Se o seu corpo atual não puder mudar o suficiente para satisfazer o propósito de um determinado pensamento, o corpo será eliminado e você ganhará um novo. Os *karmas* têm todo este poder.

Imagine agora quantas ações você executou, quantas resultaram em reações manifestas e quantas reações devem estar pendentes. Boas e más ações resultam em reações com ou sem mérito. Assim, ao passar por um nascimento, você não apenas está usufruindo as reações das ações anteriores ou lapidando *karma*, como também pode estar criando novo *karma*. Há, então, três tipos de *karmas*: aqueles que estão sendo expressos e esgotados através deste nascimento (*prarabda karma*); novos karmas sendo criados durante este nascimento (*agami karma*); e aqueles que aguardam no *karmasaya* para manifestarem-se em futuros nascimentos (*sanjita karma*). Estes são algo como a parafernália de um arqueiro. Ele tem um certo número de flechas na aljava. Um exímio arqueiro pode lançar mão de uma flecha, ajustá-la no arco, mirar, soltá-la e imediatamente pegar uma segunda flecha para colocar no arco. As flechas estariam assim em três diferentes estágios: uma que

21. No original, "I have to express myself", "Tenho de expressar-me", isto é, tenho de manifestar-me, tornar-me um efeito.

já deixou o arco e segue o seu caminho. Você já não tem sobre ela qualquer poder. Não é possível nem fazê-la parar nem retroceder. Isto é como o *prarabda karma* que foi causa deste nascimento. Enquanto o corpo permanecer, o *karma* a ele atribuído continuará. Mesmo uma pessoa que tenha transcendido sua mente e chegado ao seu Eu ainda parecerá estar fazendo alguma coisa, porque o momento criado pelo seu nascimento ainda prossegue.

A segunda flecha, pronta para a mira, é como o novo *karma* que criamos a cada momento. Temos sobre ele controle total. E a aljava representa o *karmasaya*. Se quiser, você pode fazer a mira com as flechas de dentro da aljava. Se não, pode tirá-las. Isto está em suas mãos. Estes são chamados *sanjita karmas*. Controlamos os *agami* e os *sanjita*, porém nada podemos fazer sobre o *prarabda*; só nos cabe aceitá-lo. Assim continua este ciclo até que venha a Auto-realização.

१३. सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।

13. SATI MŪLE TAD VIPĀKO JĀTYĀYUR BHOGĀḤ.

Sati = com a existência; *mule* = da raiz; *tad* = dele;*vipakah* = frutos; *jati* = nascimento de uma espécie de vida; *ayuh* = seu período de vida; *bhogah* = experiências.

Com a existência da raiz, também haverá frutos: isto é, os nascimentos de diferentes espécies de vida, seus períodos de vida e experiências.

Talvez aqui você venha a pensar a que espécie irá pertencer no seu próximo nascimento. Alguém pode não precisar de um corpo humano. Se os seus pensamentos são animalescos, poderá ser necessário aos *karmas* um corpo de animal. Se alguém usar sempre de muita astúcia na vida, as reações irão gerar mais ações astutas que venham talvez a ser melhor expressas através do corpo de uma raposa. Ou uma

pessoa que necessite comer em excesso talvez tome o corpo de um porco a fim de que possa melhor usufruir isto. Mas não pense que isto contraria a teoria da evolução. A *alma individual* continuará sempre a evoluir. Ainda que o indivíduo possa vir a ter vários *corpos* que tenham alcançado um grau maior ou menor de evolução e cujas experiências tenham sido vivenciadas através destas diferentes formas, *ele* ou *ela* continuará a progredir. Lembre-se de que não é o corpo que vive a experiência. A vida é uma experiência da mente através do corpo. O corpo é apenas um veículo ou instrumento.

Quando uma flor tem fragrância, não é apenas o nariz que experimenta o aroma, porém a mente através do nariz. Se a mente não quiser exercer sua função através do nariz por estar ocupada com alguma outra coisa, não experimentará a fragrância mesmo se a flor estiver colocada bem próxima do nariz. Quando estamos concentrados em um livro, não ouviremos nem mesmo o grito de outra pessoa, não porque nossos ouvidos estejam fechados, mas porque nossa mente não está totalmente conectada aos ouvidos. Assim, é a mente que experimenta e usufrui qualquer coisa, não os órgãos do corpo. Mesmo no corpo de um animal é a mente que experimenta e suporta as coisas. E sempre que adquirirmos experiência estaremos progredindo, purificando-nos e finalmente chegando ao nosso destino.

Na jornada de nossa vida rumo à realização, cada corpo é um veículo diferente. Um cachorro na estrada pode ter sido alguma vez um santo que por um pequeno erro penetrou neste corpo. Uma raposa pode ter sido alguma vez um comerciante avarento e astuto; um escorpião pode ter sido um grande empresário sempre "ferroando" seus empregados. Assim, não podemos dizer que sejam meros animais. Dentro de cada forma jaz uma alma no seu caminho evolucionário rumo à realização.

Diz-nos também o *Sutra* que o período de cada vida (*ayuh*) e as experiências de prazer e dor (*bhoga*) são determinados pelo *karma*, que por sua vez é fruto dos obstáculos mencionados anteriormente.

१४. ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।

14. TE HLĀDA PARITĀPA PHALĀḤ PUṆYĀPUṆYA HETUTVĀT.

Te = eles; *hlada* = prazer; *paritapa* = dor; *phalah* = frutos; *punya* = mérito; *apunya* = demérito; *hetutvat* = causa.

Os karmas produzem frutos de prazer e dor causados por mérito e demérito.

Se alguém houver feito alguma coisa meritória, experimentará prazer e felicidade; se coisas erradas, sofrimento. A vida feliz ou infeliz é sua própria criação. Ninguém mais é responsável. Lembrando-se disto, você não se queixará de ninguém. Você mesmo será seu melhor amigo como também seu pior inimigo.

१५. परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ।

15. PARIṆĀMA TĀPA SAṀSKĀRA DUḤKHAIR GUṆA VṚTTI VIRODHĀC CA DUḤKHAM EVA SARVAṀ VIVEKINAḤ.

Parinama = conseqüências; *tapa* = ansiedade; *samskara* = impressões; *duhkhair* = dor; *guna* =qualidades; *vritti* = funcionando; *virodhat* = contradições; *cha* = e; *duhkam* = doloroso; *eva* = de fato; *sarvam* = todos; *vivekinah* = para o homem com discernimento[22].

Para alguém com discernimento, tudo é de fato doloroso, devido às suas conseqüências: a ansiedade e o temor de perder o que ganhou; as

22. No original, “to the man of discrimination”. Discriminação, aqui, com o sentido de “discernimento”, i.e., habilidade para notar diferenças entre o que é considerado.

resultantes impressões deixadas na mente para criar renovados e fortes desejos; e o constante conflito entre os três gunas, os quais controlam a mente.

Patanjali oferece aqui um *Sutra* muito importante e uma grande verdade no campo espiritual. Se pudéssemos meditar sobre isto pelo menos um pouquinho, diariamente, nossas vidas seriam completamente transformadas. Todas as experiências são dolorosas para as pessoas com discriminação espiritual. Neste mundo, todas as experiências que nos chegam e que provêm de outras pessoas, da natureza ou de coisas materiais, são no final dolorosas. Nada pode oferecer felicidade que dure para sempre. Pode haver prazer temporário, mas sempre termina em dor. Mesmo a satisfação dos prazeres atuais é usualmente dolorosa porque tememos perdê-la.

Imagine-se numa alta posição, admirado por centenas de pessoas. Todos dizem que você é muito importante. Você aprende aos poucos a gostar muito desta posição. "Não é ótimo ser admirado por todos, ter centenas de amigos em volta, milhares de discípulos por todo o país? Isto realmente é ótimo." Entretanto, pode ao mesmo tempo chegar um temor. "Suponhamos que eu perca esta posição? Se meus discípulos deixarem-me, um após o outro, o que me acontecerá?" Onde, então, está o prazer desta posição?

Ou talvez acumule dinheiro. Tenho visto pessoas que tão logo abrem um jornal correm à página do mercado de ações. Se as suas ações subiram ao menos um por cento em relação ao dia anterior, ficam em êxtase até ver o jornal do dia seguinte. No decorrer da tarde, sua tensão crescerá; aguardarão com impaciência a noite inteira até lerem o jornal na manhã seguinte. Aproveitam realmente seu dinheiro? Não, porque necessitam possuí-lo. Todos os nossos assim chamados prazeres trazem-nos o temor de perdê-los. Podemos perder nossa posição, nosso dinheiro ou nossa beleza. Há mesmo pessoas que fazem o seguro de seus olhos, narizes, orelhas, até os dedos das mãos e dos pés. Tornam-se ansiosas até mesmo no tocar as coisas. Estão sempre tensas. É muito bom ter um belo rosto; é muito bom ter *qualquer* coisa, desde que não deixemos estas coisas trazerem-nos ansiedade e

temor. Se vierem até você, deixe que venham; aproveite-as. Quando, porém, se forem, aproveite também da mesma forma. Quando chegam, chegam sozinhas; permita-lhes, então, irem sozinhas, sem levarem sua paz junto com elas.

Prazeres passados são dolorosos, porque desejos renovados e fortes emergem das impressões que deixam na mente. "Tive uma vez um carro maravilhoso; não sei quando irei conseguir um outro como aquele." Onde quer que você veja alguém com um carro igual, isto o fará infeliz. Você estará relembrando os velhos bons tempos. Na verdade, nada é mau neste mundo. Mas os três *gunas* estão sempre agitando a mente. Aquilo de que você gosta neste minuto odeia no próximo. Quando está de bom humor seus filhos podem vir e brincar com você. Mas quando seu humor está horrível você lhes diz: "Saiam. Não me perturbem." O prazer real provém de mantermos completo desapego em relação ao mundo inteiro, conservando-nos indiferentes – fazendo uso do mundo com superioridade. Somente nisto podemos ter orgulho.

Não estou dizendo que devemos fugir de todas as coisas porque são dolorosas. Isto não funciona. Onde quer que estejamos, o mundo nos acompanha. Se alguém não compreende o mundo e tenta fugir, nunca terá sucesso. Você já ouviu pessoas que não podem dirigir suas próprias casas ou assistir suas famílias dizerem: "Estou aborrecido. Desisto. Não quero nada. Vou procurar um retiro espiritual para meditar e praticar Yoga." Tentam fugir da vida em família, mas tão logo chegam a um *ashram*, defrontam-se com lar e família inteiramente novos. Pelo menos, na família de onde vieram, conheciam as pessoas e estas provavelmente tinham por elas um pouco de consideração. Num *ashram* todas as faces são novas. No princípio não há muita afeição. Cada pessoa tem seus próprios problemas. Ora, se alguém não pode adaptar-se à sua própria família, como espera adaptar-se a um grupo desconhecido? Um demônio conhecido é muito melhor do que um desconhecido.

Onde quer que estejamos, devemos aprender a lidar com as coisas de forma adequada. Nem sempre podemos mudar nosso ambiente, correndo daqui para ali. Mas uma vez que saibamos como

lidar com uma pequena família, poderemos lidar com um grupo maior. Uma vida em família é um local de treinamento para a vida pública. Se você não puder defrontar-se com uma palavra áspera de sua companheira, como poderá ouvi-la de um estranho? O mundo é um local de treinamento onde aprendemos a usá-lo sem nos tornarmos apegados. A afirmativa "para alguém com discernimento, tudo é doloroso" torna-se, em vez disto, "para alguém com discernimento, tudo é prazeroso". Uma pessoa com tal compreensão tem uma varinha mágica para converter tudo em felicidade. Prazer e dor são apenas o resultado de sua abordagem. O mesmo mundo pode ser um céu ou um inferno.

O modo de começar é, no entanto, com este pensamento: "Tudo é doloroso. Deixe-me desapegar-me. Não vou me envolver nisto. Não vou abordar o mundo com motivos egoístas." Uma vez conseguido isto, tudo será visto com uma visão diferente. Começa-se a usar o mundo com diferente propósito e experimenta-se a felicidade. Antes que aprendamos a nadar olhamos para a água com medo. "E se eu me afogar? O que me acontecerá?" No entanto, assim que você aprende a nadar passa a adorar a água. O mundo é assim. Você tem que aprender a nadar neste oceano de *samsara* – para tornar-se um exímio nadador.

१६. हेयं दुःखमनागतम् ।

16. HEYAṀ DUḤKHAM ANĀGATAṀ

Heyam = evitável; *duhkham* = dor; *anagatam* = ainda não chegado

A dor que ainda não chegou é evitável.

१७. द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

17. DRAṢṬṚ DṚŚYAYOḤ SAṀYOGO HEYA HETUḤ.

Drashtri = Aquele que vê; *drisyayoh* = o que é visto; *samyogah* = união; *heya* = evitável; *hetuh* = causa.

A causa desta dor evitável é a união d'Aquele que vê (Purusha) com o que é visto (Prakriti, ou Natureza).

Patanjali fala-nos primeiro do motivo dessa dor. Sua causa é a união d'Aquele que vê com o que é visto. A filosofia Yogi fala de duas coisas importantes: uma é o *Purusha*, a outra é a *Prakriti*. O *Purusha* é o verdadeiro Eu. É o *Purusha* que vê. A *Prakriti* é tudo o mais. Todas as outras coisas além de você são o que é visto. Mas parece que sempre nos identificamos com o que é visto, com o que possuímos. Assim como o Eu, todas as coisas são possuídas por nós. Eis porque dizemos: "meu corpo, minha mente, meu idioma, meu conhecimento". Não podemos ser nada que chamamos "nosso". Falamos de nós mesmos de duas maneiras. Uma é: "Olhe para meu corpo. Não está esbelto?" A outra é: "Veja como *eu* estou esbelto." Quem é esbelto? É você ou seu corpo? Esta identificação com outras coisas é a causa de todo nosso sofrimento. Em vez disto, se formos sempre apenas nós mesmos, as coisas podem mudar ou ficar como estão, porém jamais nos causarão sofrimento porque as mudanças estarão nas coisas que possuímos e não em nós.

Permaneça no seu verdadeiro Eu. Você é o conhecedor. Você conhece tudo. Quando está feliz você sabe que está feliz. Quando sofre você sabe que sofre. Este conhecimento é permanente. Você sabe que sua cabeça está doendo, mas ao mesmo tempo diz: "*Eu* estou com dor de cabeça." Esta identificação deve ser evitada. Se você sente ter sofrido uma perda, pergunte: "Quem é o perdedor?" Você descobrirá que *você* ainda está aqui, que não perdeu a si mesmo, porém algo que você possuía. Isto reduzirá grandemente sua tristeza. Quando estiver

sendo envolvido por suas posses, saia para fora do atoleiro e seus sentimentos mudarão enormemente. Você será uma pessoa diferente.

१८. प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।

18. PRAKĀŚA KRIYĀ STHITI ŚĪLAṀ BHŪTENDRIYĀTMAKAṀ BHOGĀPAVARGĀRTHAṀ DṚŚYAṀ.

Prakasa = iluminação; *kriya* = atividade; *sthiti* = inércia; *silam* = natureza; *bhuta* = elementos; *indriya* = órgãos do sentido; *atmakam* = consiste de; *bhoga* = experiência; *apavarga* = libertação; *artham* = seu propósito; *drisyam* = o que é visto.

O que é visto é da natureza dos gunas: iluminação, atividade e inércia; e consiste dos elementos e órgãos do sentido, cujo propósito é fornecer tanto as experiências quanto a libertação do Purusha.

Patanjali agora fala sobre o *drisya*, ou o que é visto. *Atma* ou *Purusha* ou Aquele que vê designam todos a mesma entidade, o verdadeiro você. Você se torna um conhecedor porque existe algo que ficou conhecido. Você se torna aquele que vê porque existe algo a ser visto. Patanjali tenta aqui analisar o que é este "visto" que nos dá experiência. Diz ele ser uma combinação de diferentes elementos e órgãos controlados pelos três *gunas*. Ele usa os termos *prakasa kriya sthiti*. *Prakasa* significa iluminação e quer dizer *sattva*. *Kriya* é ação e representa *rajas*. *Sthiti* é inércia, ou *tamas*.Por que há estas coisas externas que vemos? Por que *Prakriti* existe?

A natureza está aqui para lhe dar experiência e no final libertá-lo de sua servidão. Mesmo que não queira ser libertado, ela o educará

gradualmente para que um dia venha a pensar: "Estou cansado de tudo isto. Não quero mais saber disto. Para mim chega." Quando nos sentiremos assim? Somente depois de termos apanhado o suficiente. O propósito de *Prakriti* é dar-nos estas pancadas. Assim, nunca deveríamos condenar a natureza.

A natureza é uma combinação de elementos e órgãos. Os órgãos incluem o intelecto, a mente, os sentidos e o corpo. Em geral, pensamos na natureza como sendo qualquer coisa menos nosso próprio corpo, mas, quando sentimos que somos nosso verdadeiro Eu, até o corpo torna-se parte da natureza por ser, também, meramente uma composição dos elementos. Se não comermos, não haverá corpo. Uma criança nasce com um corpo de aproximadamente três quilos e mesmo no ventre este peso é atingido por meio da alimentação materna. A matéria alimentícia que cria o corpo nada mais é do que parte da natureza. Até a mente, sentidos e intelecto são parte da natureza, ainda que uma parte muito sutil. São matéria e é por isto que mudam. Qualquer coisa que seja matéria, ou natureza, muda. O corpo muda a cada segundo. Células morrem; outras nascem. Da mesma forma, há contínua mudança na mente e intelecto. Nada na natureza pode trazer à mente uma felicidade contínua e imutável, porque a própria mente sofre mudanças constantes. Embora tenhamos o mesmo estômago, não desejamos comer o mesmo alimento todo dia. Embora usemos o mesmo padrão de roupa, não usamos o mesmo vestuário todo dia.

O que explica nossas mudanças de vontade são as mudanças da mente. Se fosse sempre a mesma, por que procuraria coisas diferentes? Conhecendo isto, podemos simplesmente acompanhar as mudanças sem nos apegarmos a elas. Devemos olhar as mudanças como as nuvens que passam. Mas, em geral, não queremos meramente olhá-las. Queremos aprisionar uma parte delas. Aí começa a tensão. Mudanças são como água corrente. Simplesmente permitindo que a água passe, é muito agradável sentar-se e observar. Mas se alguém quiser prender a água corrente para guardá-la para si mesmo, terá que construir um dique. A água então resistirá ao dique e tentará escapar. Haverá uma luta terrível. Embora seja possível conter uma parte da água, outra

parte transbordará. Será então necessário abrir uma comporta para que não haja rompimento do dique.

A vida é toda ela um espetáculo efêmero. Se quisermos retê-la, ainda que por um minuto, sentiremos tensão. A natureza tentará escapar; tentaremos fazê-la retroceder para conservá-la. Quando quisermos guardá-la, construiremos barreiras que nos causarão sofrimento.

Até com nossos corpos, se não quisermos aceitar que mudem, os problemas virão, mesmo comprando todos os tipos de maquilagem, cremes e perucas para reter nossa "juventude". Se simplesmente aprendermos a desfrutar cada mudança, descobriremos a beleza até no envelhecimento. É saboroso o gosto da fruta que amadurece. Quando deixarmos que as coisas passem, seremos livres. Elas vêm e vão, enquanto nossa paz será mantida.

Swami Vivekananda conta uma fábula da mitologia Hindu. Certa vez Indra, o rei dos deuses, foi obrigado a descer de sua alta posição e tomar o corpo de um porco. Porcos, como se sabe, vivem na lama. Assim, Indra entrou no lodaçal, chafurdou na lama, e no fim encontrou uma porca com a qual se acasalou. O resultado de seu amor foi um bom número de jovens porquinhos. Estavam todos muito felizes. Mas os deuses no céu, vendo a situação de seu rei, ficaram horrorizados. Quando os deuses já não podiam tolerar aquilo, desceram até aqui e disseram: "Você é Indra, nosso rei. O que está fazendo aqui? Estamos envergonhados de seus hábitos atuais."

Replicou Indra: "Quem disse que estou infeliz aqui? Vocês vivem lá em cima e dizem que não tenho uma vida feliz aqui. Que tolos vocês são. Vocês deviam tornar-se porcos. Iriam então apreciar o prazer disto. Vamos. Não desperdicem um minuto sequer. Assumam corpos de porcos. Poderão, assim, ver que maravilha que é."

"Senhor", disseram os *devas* (deuses), "não podemos deixá-lo continuar assim. Saia daí."

"Não me perturbem", replicou Indra. "Tenho que cuidar de meus filhinhos. Estão me esperando para brincar com eles."

Os *devas* ficaram bravos. "Está bem", disseram. "Já que ele está tão apegado a seus filhos, teremos que tirá-los dele." Mataram os porquinhos um após outro. Indra começou a chorar e gemer.

"O que vocês estão fazendo?" Após acalmar-se, foi até sua porca e agarrou-se a ela, dizendo: "Tudo bem. Teremos logo mais bebês." Mas os *devas* foram inflexíveis. Arrastaram a porca para longe de Indra e mataram-na. Quando Indra continuou a lamentar-se e chorar, decidiram livrar-se também de seu corpo. Tão logo começaram a estripar seu corpo de porco, a alma de Indra saiu e olhou com espanto para o corpo morto no chão.

"Não apenas estava neste corpo, senhor, como queria permanecer aí."

"Não quero mais nada disto", disse Indra. "Venham. Vamos voltar."

É assim que a natureza trabalha. Enquanto estivermos aproveitando as experiências com a natureza, não importa o que nos digam aqueles que conhecem a verdade, responderemos: "Oh, você é que não sabe como aproveitar o mundo. Não tem suficiente educação, suficiente dinheiro, suficiente poder. Vocês vêm de seu pobre país dizer-nos tolices. Querem que também nos tornemos pedintes. Saiam. Queremos aproveitar toda nossa volúpia." E porque os que conhecem a verdade não podem arrancar-lhes o corpo de porco, nem rasgar-lhes os talões de cheques, nem fechar suas contas bancárias, dirão apenas: "Vamos esperar. Vocês aprenderão um dia sua lição." Quando todo este emaranhado aprisioná-los, quando perceberem que não há mais qualquer espaço para se moverem, neste momento compreenderão a verdade daquelas palavras.

Todos estes emaranhados são como a vida do bicho-da-seda. O fio de seda é um tipo de substância suculenta e polpuda que sai do bicho-da-seda. Quando a lagarta tem só um dia de vida, é do tamanho de um cabelo. Mais de uma centena de lagartas ocupam o espaço de um dedão. No dia seguinte, você necessitará da palma de sua mão para acomodá-las. No terceiro dia, será necessária uma grande bandeja. Dentro de trinta dias, cada lagarta estará mais grossa que um dedão e com mais de três polegadas de comprimento. Crescem tanto, em tão pouco tempo, porque não fazem nada a não ser comer folhas de amoreira.

No primeiro dia, todas as cem lagartas podem alimentar-se de uma simples folha. No segundo, uma cesta de folhas é necessária. No terceiro, uma carroça. No quarto, um caminhão. Consomem folhas dia e noite. Quanto mais recebem, mais desejam. Depois de trinta ou quarenta dias ficam tão cansadas que já não podem comer. Então dormem, como qualquer um que coma em excesso. Quando alguém vai dormir de estômago cheio, rola para um lado e outro, enquanto a digestão se processa. Assim também rolam as lagartas e enquanto rolam um suco do tipo de saliva sai de suas bocas. Tudo o que as lagartas comeram sai como um jorro de pasta grossa, que forma o fio de seda. Enquanto as lagartas rolam, ficam presas nos fios – o casulo de seda. Depois que todo o fio houver saído, as lagartas entram num sono profundo durante o qual nada sabem.

Finalmente, acordam para descobrirem-se presas na gaiola apertada que sua própria saliva criou. "Que é isto?" pensam as lagartas. "Onde estou? Como isto aconteceu?" Então se lembram. "Comemos e comemos e comemos. Aproveitamos tudo que pudemos, sem exceção. Passamos da conta e tornamo-nos completamente exaustas, depois totalmente inconscientes. Rolamos em volta, aprisionando-nos a nós mesmas neste casulo. Que coisa terrível. Devíamos pelo menos ter dividido com outros o que tínhamos. Fomos completamente egoístas. Pessoas de muita sabedoria bem que falaram sobre uma vida de sacrifício e sem egoísmo, porém nunca ouvimos nem seguimos seus conselhos. No momento em que paravam de falar, começávamos outra vez a comer. Todas as suas sábias palavras entravam num ouvido e saíam no outro. Estamos agora pagando pelos nossos erros. Bem, arrependemo-nos de todos os nossos pecados."

As lagartas arrependem-se, rezam e jejuam. Em sua profunda meditação resolvem todas as suas impressões inconscientes e decidem não mais viver uma vida egoísta; no futuro, agirão com discernimento antes de aceitar qualquer coisa. Ao tomarem esta decisão aparecem duas asas de cada lado de cada lagarta – uma chamada *viveka* (discernimento), a outra *vairagya* (ausência de paixão). Estas combinam-se com um intelecto agudo e claro, que se transforma num ferrão pontudo

para perfurar o casulo. Com isto, as lagartas – agora bichos-da-seda – deslizam para fora e voam alto com suas asas fantasticamente coloridas e olham para trás para ver suas prisões abandonadas. "Estamos indo embora e para aquela vida jamais voltaremos."

Há uma bela lição nesta história. Deveríamos perguntar-nos: "Onde estamos agora? Ainda estamos comendo? Estamos no casulo? Estamos meditando? Estamos ganhando asas?" Façamos estas perguntas; se nos acharmos ainda no processo de apenas consumir, é melhor parar e descartar o que já ingerimos. Quanto mais nos satisfazemos, mais aprisionados ficamos. Enquanto estivermos nos satisfazendo, não vamos ouvir a voz da sabedoria a não ser que tenhamos extraordinária inteligência. Se não quisermos ouvir, a natureza dar-nos-á sua lição levando-nos para um beco sem saída. Ela apertará suas amarras para revelar-nos sua natureza e a fim de que deixemos de ser tão apegados. Em outras palavras, ela nos libertará.

Após a libertação, ainda que façamos parte da natureza, ela não mais nos manterá aprisionados. É como se adquiríssemos um belo par de grossas luvas de borracha que nos permitissem tocar um fio de alta tensão sem sofrer dano. Como as asas do bicho-da-seda, estas luvas são *viveka* e *vairagya*. Quando alguém as possui, pode tocar qualquer coisa e nenhum mal acontecerá.

Quando você aprender as lições da natureza, ela o deixará em paz, mas continuará a existir para ensinar a todos aqueles que ainda não aprenderam. Você passou nos exames universitários. Poderá ainda frequentar a universidade após bacharelado, apenas para ver como os outros estão se saindo, mas já não terá qualquer ligação com ela. Uma pessoa libertada poderá frequentar o mundo para ser-lhe útil, mas não será por ele afetada.

१९. विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ।

19. VIŚEṢĀVIŚEṢA LIṄGAMĀTRĀLIṄGĀNI GUṆA PARVĀṆI.

Visesha = específico; *avisesha* = não-específico; *lingamatra* = definido; *alingani* = indefinível; *guna* = qualidades; *parvani* = estágios.

Os estágios dos gunas são específicos, não-específicos, definidos e não definidos.

Aqui, Patanjali analisa *Prakriti* um pouco mais. Divide toda a natureza em quatro estágios. Indo na ordem contrária àquela em que são expressos por Patanjali, há primeiro o não-manifesto, ou *avyakta*, estágio em que a natureza está numa condição estática ou não definida. Um estágio ligeiramente manifesto (definido) vem a seguir. O terceiro é um estágio mais desenvolvido; é onde a natureza cria os sentidos sutis, *buddhi* e mente. E o quarto estágio é o da matéria bruta que podemos ouvir, sentir, ver, tocar, cheirar e degustar.

Em geral, só compreendemos as coisas que podemos ver. Todavia, se desenvolvermos uma percepção mais sutil, as coisas mais sutis poderão também ser vistas. Por exemplo, podemos *ver* uma flor, porém só podemos sentir o aroma, em lugar de vê-lo. Mas até o cheiro é matéria, embora muito sutil; e, se desenvolvermos uma percepção sutil o bastante, poderemos vê-lo emanando como uma força magnética. Embora todo indivíduo tenha uma aura, normalmente vemos os corpos porém não suas auras, as cores de seus corpos astrais. No entanto, podemos desenvolver nossos sentidos sutis para vê-las.

२०. द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।

20. DRAṢṬĀ DṚŚIMĀTRAḤ ŚUDDHO'PI PRATYAYĀNUPAŚYAḤ.

Drashta = Aquele que vê; *drisimatrah* = o poder de ver; *suddho'pi* = embora puro; *pratyaya* = através da mente; *anupasyah* = parece como vendo.

E Aquele que vê, nada é senão o poder de ver, o qual, embora puro, parece ver através da mente.

Após discutir *Prakriti,* Patanjali fala sobre Aquele que vê, ou *Purusha.* Ainda que a luz seja pura e imutável, parece mudar por causa do meio ambiente. Os raios do sol parecem curvar-se quando passam através de uma parte da água, embora na verdade não se curvem. Um filamento gera uma luz pura que parece ser vermelha por causa do vidro avermelhado que o circunda. De igual forma, nós somos todos a mesma luz, porém não parecemos iguais, não agimos igual, nem pensamos igualmente por causa da natureza dos nossos corpos e mentes. Se a mente acumula algumas idéias sobre a lei, tornamo-nos advogados; algum conhecimento de medicina, tornamo-nos médicos. Se não temos quaisquer idéias, somos chamados de tolos. Assim, embora a substância original seja a mesma, parecemos ser diferentes.

Através do pensamento Yogi, podemos ver a humanidade inteira como nossa própria espécie. Podemos abraçar a todos sem quaisquer exceções. Até o pior dos pecadores será por nós amado porque nós mesmos fomos um dia pecadores. O pecador de hoje é o santo de amanhã. Jamais criticaremos um pecador se compreendermos que estivemos um dia no mesmo barco. Em vez disso, podemos estender nossa mão ao chamado pecador. Se uma criancinha sujar a fralda, você a tirará do berço para limpá-la e colocar-lhe uma fralda nova. Não a criticará. Se desejar criticá-la é porque você nada tem a ver com esta criança.

Assim, o Yoga nos auxilia em cada aspecto da nossa vida, seja vivendo num palácio ou nos anexos dele. Não é algo para ser experimentado somente após sessenta anos de prática, mas, sim, algo que pode beneficiar qualquer um, imediatamente.

२१. तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ।
21. TADARTHA EVA DṚŚYASYĀTMĀ.

Tadartha = para Seu (do Purusha) bem; *eva* = somente; *drisyasya* = o que é visto (Prakriti); *atma* = existe.

O que é visto só existe para o bem d'Aquele que vê.

Como vimos nos *Sutras* anteriores, a natureza existe para trazer experiência ao *Purusha* e por isto achamos que o *Purusha* está aprendendo. Na realidade, o *Purusha* não está aprendendo coisa alguma. É só uma testemunha. Entretanto, já que *parece* estar aprendendo, devemos tentar entendê-lo a partir deste nível. Na medida em que progredirmos, compreenderemos que o *Purusha* não é o que faz nem o que aproveita e mudaremos nossa visão e atitude; mas, por enquanto, comecemos de onde estamos.

Quando tentarmos compreender, descobriremos que estamos todos diferentes níveis, com diferentes aspirações, gostos e temperamentos.

Cada indivíduo tem seu próprio ponto de vista. Minha compreensão é completamente diferente da sua. A mesma escritura sagrada apresenta-se de modo diferente para diferentes pessoas à medida em que cada uma delas tenta interpretá-la a partir da própria compreensão. Esta é a razão pela qual Patanjali explica, neste ponto, que temos a impressão de que o verdadeiro Eu é quem vivencia alguma coisa. Mas um dia saberemos que o Eu nunca faz nem jamais desfrutará coisa alguma.

२२. कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।

22. KṚTĀRTHAṀ PRATI NAṢṬAṀ APY ANAṢṬAṀ TAD ANYA SĀDHĀRAṆATVĀT.

Kritartham = quem alcançou a libertação; *prati* = para ele; *nashtam* = destruído; *api* = mesmo se; *anashtam* = não destruído; tat = para o ; *anya* = outros; *sadharanatvat* = comum.

Embora destruído para aquele que alcançou a libertação, ele (o que é visto) ainda existe para outros, sendo comum a eles.

De acordo com o termo *Vedântico*, a natureza chama-se *maya* ou ilusão. É *maya* para quem? Para a pessoa que a compreendeu. Para as outras ainda é real. O mundo inteiro é uma espécie de fábrica. Numa fábrica podemos ver matérias-primas chegando: tábua, ferro, etc. Mas à medida em que passam por diferentes processos e em várias máquinas tornam-se produtos acabados que vão para exposições, departamentos de vendas e, finalmente, para o consumidor. Estes produtos não voltarão mais à oficina. Mas a oficina continuará a funcionar enquanto as matérias-primas continuarem passando por ali.

O mundo é nossa fábrica. Enquanto estamos de passagem por ele somos moldados a cada minuto por diferentes experiências. Tornamonos refinados à medida em que nosso conhecimento é desenvolvido. Por fim, compreendemos o mundo completamente e nada mais temos a ver com a fábrica. Podemos então dizer: "Certa vez pensei que tudo isto fosse real: dinheiro, nome, posição, beleza. Mas agora compreendo que nada disto é permanente. Tenho observado milionários tornarem-se pobres, belezas famosas encherem-se de rugas." Quando se chega a esta compreensão, não mais confiamos nos prazeres mundanos nem corremos atrás deles. Quando paramos de persegui-los, o mundo dirá: "Tudo bem, senhor, não o incomodarei mais. Mas, sempre que desejar fazer uso de mim, estarei pronto para servi-lo." O mundo, então, correrá atrás de você.

Entretanto, não podemos moldar-nos sem a ajuda da fábrica. Devemos primeiro conhecer a natureza. Eis porque a natureza é chamada de Mãe. Somente através da Mãe podemos conhecer o Pai. Ninguém neste mundo chegou a compreender quem é o Pai sem a ajuda da Mãe. Somente ela pode dizer-nos quem é o pai.

Conheça bem a natureza. Não tente fugir dela. Nada de fugas nem desistências. Escapismo nunca ajuda. Se tentarmos evitar alguma coisa agora, nos defrontaremos com ela mais tarde, de uma forma mais difícil.

Além disto, devemos estar sempre alertas e conscientes a respeito do *maya*. O mundo tentará enganar-nos de todos os modos. Tentará surpreender-nos em cada canto e em cada esquina. Procuremos manter os olhos bem abertos para encarar o mundo, compreendê-lo, analisá-lo e resolver seus enigmas.

Muitas pessoas têm medo de saber quais são seus problemas. Querem apenas engolir uma pílula e esquecer tudo. Em vez disto, acordam com vários e novos problemas. Querem tornar-se avestruzes. Quando há um perigo à vista, procuram enterrar a cabeça na areia. Isto não significa que tenham resolvido seus problemas. À medida em que resolvemos e compreendemos nossos problemas, tornamo-nos senhores. Uma vez transformados em senhores, não estaremos mais aprisionados pela natureza. Ela se tornará nossa escrava.

२३. स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।

23. SVA SVĀMI ŚAKTYOḤ SVARŪPOPALABDHI HETUḤ SAṀYOGAḤ.

Sva = sendo possuído (Prakriti); *Svami* = Aquele que possui (Purusha); *saktyoh* = de seus poderes; *svarupa* = da natureza; *upalabdhi* = reconhecimento; *hetuh* = causa; *samyogh* = união.

A união d'Aquele que possui (Purusha) e do que é possuído (Prakriti) causa o reconhecimento da natureza e poderes de ambos.

É necessário *samyoga* para que o *Purusha* compreenda a si mesmo com a ajuda da natureza. *Samyoga* significa perfeita união ou junção. E não significa aqui a união do eu individual com o Eu mais elevado, mas a união de *Purusha* e *Prakriti*, o Eu e a natureza. Quando estão completamente separados, não expressam a si mesmos. A conexão deles, no entanto, permite que os conheçamos. Eles se ajudam. É algo como alguém desejar escrever com letras brancas; deverá ter um fundo negro para contraste. Não é possível escrever letras brancas sobre fundo branco. Através de *Prakriti*, compreendemos que somos o *Purusha*. Não fosse por *Prakriti*, não poderíamos conhecer a nós mesmos. Assim, *Prakriti* não é apenas aprisionamento, como pensam muitos. Ela é necessária.

२४. तस्य हेतुरविद्या।

24. TASYA HETUR AVIDYĀ.

Tasya = sua; *hetur* = causa; *avidya* = ignorância.

A causa desta união é a ignorância.

Patanjali, aqui, diverte-se com a idéia que acabou de expressar. A causa do *samyoga* é a ignorância. Isto pode parecer um pouco confuso, mas se o compreendermos da forma correta não há qualquer mistério. Como se viu no *Sutra* anterior, ainda estamos no mundo e curiosos sobre as razões da natureza. Assim que *Purusha* compreende a si mesmo, pensa: "Como aconteceu esta união? É porque esqueci a mim mesmo. Que pessoa ignorante eu era. Por causa desta ignorância criei esta união." Tal pessoa zomba disto, porém esta é uma atitude que só vem *após* a compreensão. É como uma pessoa que estava sonhando e que, ao acordar, ri de seu próprio pesadelo. O que está subentendido neste

Sutra é o resultado da compreensão. Já que compreendemos, podemos aconselhar outros: "Eu era ignorante. Tive experiências terríveis. Pensava que a natureza fosse real, que a felicidade fosse real. Corria atrás delas. Agora sei o que são. Foi difícil, mas aprendi. Você quer também aprender pelo modo difícil? Por que não aceita meu conselho?"

Este *Sutras* fazem lembrar as Quatro Nobres Verdades do soberano Buddha: a miséria do mundo, a causa da miséria, a remoção desta miséria e o método usado para removê-la. Patanjali nos fala que o sofrimento pode ser evitado. E mais adiante, que sua causa é a ignorância. Em seguida, ele usa outra palavra, *hanam*, a remoção desta miséria e então *hano-payam*, o método para removê-la.

Podemos realmente ver a similaridade entre os dois. Não precisamos tentar saber quem copia quem. A Verdade é sempre a mesma. Quem quer que reflita chegará à mesma resposta. Buddha chegou. Patanjali chegou. Jesus chegou. Maomé chegou. A resposta é a mesma, porém o método de chegar a ela é que tem variações.

२५. तदभावात् संयोगाभावो हानं तद् दृशेः कैवल्यम् ।

25. **TAD ABHĀVĀT SAṀYOGĀBHĀVO HĀNAṀ TAD DṚŚEḤ KAIVALYAṀ.**

Tad = sua [da ignorância]; *abhavat* = ausência; *samyoga* = união; *abhava* = é ausente; *hanam* = remoção, ausência; *tat* = esta; *driseh* = d'Aquele que vê; *kaivalyam* = independência.

Sem esta ignorância, não ocorre tal união. Isto é a independência d'Aquele que vê.

Para ser mais simples, uma vez removida a junção criada pela ignorância, Aquele que vê permanece em sua própria e verdadeira natureza. O *Purusha* é sempre assim, embora pareça temporariamente aprisionado por *Prakriti*. Deveríamos compreender isto não apenas

teoricamente, mas lembrando-nos desta questão em todas as nossas experiências, em todas as nossas ações, em todos os nossos sucessos e insucessos. Indague: "Estou sendo corrompido por isto?" "Quem sou eu?" "Quem é feliz?" "Quem é infeliz?" Se fizermos continuamente tais perguntas e este tipo de meditação, acharemos que somos apenas aquele que conhece. Sabemos que muitas coisas diferentes acontecem, porém não há qualquer diferença no saber.

Dizem os vedânticos: "*Aham sakshihi.*" "Sou a eterna testemunha." Ainda que saibamos disto apenas teoricamente, será de grande ajuda em muitas ocasiões. Quando estivermos preocupados com uma perda, deveremos perguntar: "Quem está preocupado? Quem sabe que estou preocupado?" Junto com a resposta, a preocupação desaparecerá. Quando analisamos a preocupação, ela se torna um objeto, algo com que não mais estamos envolvidos.

Podemos ter esta atitude até com a dor. Se queimarmos um dedo, em vez de dizer: "Oh, como dói minha queimadura!", poderíamos perguntar a nós mesmos: "Quem diz que minha queimadura está doendo? Quem sente a queimadura?" A queimadura tornar-se-á um bom objeto de meditação. Este método é apenas uma questão de mudar a mente, separando-a de um determinado objeto.

Eu costumava tratar de pessoas picadas por escorpião. Estas picadas causavam muita dor. O modo mais fácil e rápido de aliviar alguém dessa dor era pingar-lhe algumas gotas de solução com sal nos olhos. Isto nada tinha a ver com a cura da picada, porém levava o paciente a gritar, espernear e chorar, esquecendo-se da picada e transferindo a atenção para os olhos. Quando aliviava a dor dos olhos, a dor da picada já havia desaparecido. Se estivermos tristes por causa de um pequeno incômodo e recebermos de repente um telegrama dizendo que nossos negócios sofreram uma tremenda perda, esqueceremos imediatamente o pequeno problema. A atenção é instantaneamente transferida. Assim, tudo é relativo. Cada experiência no mundo é mental. Podemos refletir sobre alguma coisa e pensar: "Isto é realmente magnífico", porém, assim que nossa atenção desviar-se para algum outro lugar, aquilo para nós torna-se nada. Esta é a razão da expressão em Sânscrito: "*Mana eva manushyanam.*" "O homem é aquilo que pensa."

A causa de *bandha* e *moksha* (servidão e libertação) é nossa própria mente. Se pensarmos que estamos aprisionados, estaremos aprisionados. Se pensarmos que somos livres, estaremos livres. Porque pensa estar vivendo, você está vivendo. Se aplicasse cem por cento de sua mente à idéia de estar morrendo, você morreria. Somente quando transcendermos a mente é que estaremos livres de todos estes problemas.

A mente é o agente da *Prakriti* e a parte sutil desta mesma *Prakriti*. Precisamos compreender que somos completamente diferentes da mente. Somos eternamente livres, jamais aprisionados. Isto não quer dizer que devemos simplesmente tornar-nos indolentes; mas, assim que compreendermos que somos livres, podemos trabalhar a favor daqueles que ainda estão aprisionados. Quando uma pessoa por ser forte consegue atravessar um rio turbulento, não deve partir após atravessá-lo, mas permanecer na margem para ajudar alguém mais a salvar-se. Existem muitos sábios e santos que estão envolvidos com o mundo embora saibam que nele não há felicidade. Eles trabalham para o bem de outros.

२६. विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।
26. VIVEKAKHYĀTIR AVIPLAVĀ HĀNOPĀYAḤ.

Vivekakhyatih = discernimento discriminativo; *aviplava* = ininterrupto; *hana* = remoção; *upayah* = método.

Discernimento ininterrupto e discriminativo é o método para sua remoção.

Isto é chamado *viveka* em Sânscrito. Tentar compreender e ver o aspecto permanente em tudo, ignorando o aspecto não permanente. O mundo inteiro tem estes dois aspectos: o permanente e o impermanente, ou o nunca-mutável e o sempre-mutável. A essência de tudo é a mesma, mas aparece sob várias formas e nomes. Visto sob o aspecto

físico, você não é agora a mesma pessoa que foi na semana passada. Mesmo há um minuto atrás você era diferente. O corpo muda a cada instante: uma parte está morrendo e outra está nascendo. De acordo com o sistema Yogi, o corpo inteiro muda num período de doze anos; em outras palavras, você não tem sequer uma célula que possuía há doze anos atrás.

Discriminação não quer dizer discriminar o que é sal e o que é açúcar. Isto é apenas entendimento comum. A real discriminação é distinguir a Verdade original e básica dos nomes e formas sempre-mutáveis que Ela assume. Se pudéssemos lembrar desta Verdade básica, jamais ficaríamos desapontados nem aborrecidos por causa das mudanças nas formas e nomes. Nossas mentes permaneceriam inabaláveis. É para atingir esta compreensão que oramos: "Levai-nos do irreal para o real, da escuridão para a luz, da morte para a imortalidade." O que é que morre? Uma tora de madeira morre para tornar-se algumas tábuas. As tábuas morrem para tornarem-se uma cadeira. A cadeira morre para tornar-se lenha, e a lenha morre para tornar-se cinza. Dão-se diferentes nomes às diferentes formas que toma a madeira, mas a substância básica sempre permanece. Se sempre lembrassemos disto, jamais nos preocuparíamos com a perda de qualquer coisa. Jamais perdemos coisa alguma; jamais ganhamos coisa alguma. Com tal discriminação, damos um fim à infelicidade.

Em seguida, Patanjali prossegue para explicar-nos os diferentes estágios de realização do Purusha apartir de sua elevação gradativa até permanecer em sua verdadeira natureza. Isto é chamado *saptadha bhumi*, ou os sete planos da compreensão.

२७. तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ।

27. TASYA SAPTADHĀ PRĀNTABHŪMIḤ PRAJÑĀ.

Tashya = dele; *saptadha* = de sete partes; *pranta-bhumih* = no estágio final; *prajna* = sabedoria.

A sabedoria de alguém no estágio final consiste em sete partes. [Alguém experimenta o fim de 1) desejo de saber alguma coisa mais; 2) desejo de manter-se afastado de qualquer coisa; 3) desejo de ganhar qualquer coisa nova; 4) desejo de fazer qualquer coisa; 5) tristeza; 6) medo; 7) ilusão.]

O primeiro estágio é quando chegamos à conclusão de que no correr aqui e ali, no olhar para as aparências, não vamos adquirir o conhecimento que buscamos. Conhecimento é algo a ser obtido a partir de dentro, mediante interiorização. "Interiorização" significa irmos para dentro, compreendermos a nós mesmos, é o "conhecer-te a ti mesmo". Se não nos conhecermos primeiro, cometeremos enganos ao conhecer outras coisas. Devemos saber com que óculos estamos avistando o exterior. São lentes claras ou escuras? Se forem escuras, será naturalmente escuro o mundo exterior que veremos. Não poderemos culpar o mundo por isto. Deve ser aferida a exatidão da balança antes de tentarmos saber o peso correto dos objetos nela colocados. Se a balança não for exata, é claro que o peso não será exato. Devemos cuidar para que a mente esteja numa posição neutra a fim de que ela possa fazer o julgamento correto das coisas.

A segunda compreensão é a de que todas as experiências de prazer e dor não vêm de fora; são interpretações de nossa própria mente. A mente faz estas experiências e cria estes sentimentos. Se chegarmos a compreender isso, todas as misérias e dores terminam; veremos que as aparências das coisas não podem nos fazer sofrer e que nada pode nos fazer infelizes. Quando soubermos que nossa mente é que é a causa destes sofrimentos, tentaremos antes de tudo corrigi-la em

vez de culpar o mundo exterior ou outras pessoas. Não sentiremos necessidade de sair em busca das coisas, nem de evitá-las.

O terceiro plano é aquele em que se consegue compreender a mente por completo e, com esta mente neutra, adquire-se compreensão cósmica. Não há necessidade de qualquer estudo para isto. Não é encontrado em livro algum. Muitos santos eram iletrados. Jamais souberam nem mesmo o que era uma escola. Mas até hoje divulgamos suas idéias. Nenhum dos profetas *Upanichadic* foram a colégios ou universidades. Simplesmente sentavam-se sob as árvores e observavam a natureza. Mas suas palavras são hoje puríssimo cristal. De onde veio sua aprendizagem? Veio de dentro. Há por dentro uma riqueza de conhecimento. Dizem as Escrituras: "Conhece Aquele por meio de cujo Conhecimento conhecerás tudo." Esta compreensão sem aprendizagem é o terceiro nível da consciência.

Chega-se ao quarto estágio quando se compreende a natureza e suas obras. Sentimos que nada mais existe para ser feito. Se compreendermos o plano cósmico, erguer-nos-emos acima de toda a condição de fazedores. Não haverá para nós nenhuma obrigação, nenhum "faça" ou "não faça". A esta altura, estaremos preparados para fazer coisas apenas porque nossas mentes estarão ligadas à Mente Cósmica; não haverá qualquer ação pessoal. Como estamos preparados, apenas fazemos. Não sabemos porque estamos fazendo as coisas nem nos incomodaremos em saber se são boas ou más. Dizem as Escrituras: "*Ko vidhi ko nishedaha?*" "O que é um dever e o que não é?" Não haverá quaisquer deveres, nada que alguém tenha que fazer, nada que alguém deva ou não deva fazer. Seja o que for que se faça será parte do plano cósmico. Isto quer dizer que, mesmo que pareça que tal pessoa esteja fazendo algo, ela não estará realmente fazendo coisa alguma. Torna-se o *akarta*, o não-fazedor. Um santo de Tamul incluiu esta idéia num poema. "Oh Senhor, eu dei a Ti minha inteira personalidade, corpo, mente e vida – e Tu as aceitastes. Se algo estiver acontecendo através de meu corpo ou mente, serei responsável? Pode acontecer o que é bom. Pode acontecer o que é mau. Tu, porém, és responsável. Tu me levas a fazer isto. Podem dizer: "Ele é um homem mau. Está fazendo coisas más." Sabes, porém, Tu, que não sou eu quem as faz; és Tu agindo por meu intermédio."

Usaremos estas palavras somente quando compreendermos que estamos completamente nas mãos de uma vontade mais alta. É muito fácil prostar-se diante do altar e dizer: "Eu sou Teu. Tudo é Teu. Seja feita Tua vontade." Mas realmente nos sentimos assim? Renunciamos de fato completamente? Em tal estado não há quaisquer obrigações para nós. Todas as nossas obrigações são obrigações de Deus. Não somos responsáveis. Este estado, porém, não pode ser uma compreensão meramente intelectual. Fosse este o caso, poderíamos até esbofetear alguém no rosto e dizer: "Foi a vontade de Deus. Dei tudo a Ele. Até minha mão foi entregue a Deus e Ele a está usando para esbofeteá-lo."

Algumas pessoas, quando seus negócios vão bem, dizem: "Sei realmente como fazer negócios. Comprei isto na hora certa. Está vendo agora o aumento de dez por cento nas vendas?" E se os negócios vão mal, dizem: "Meu Deus! Todo dia acendo velas a Deus. Ele não vê o que faz. Não há qualquer objetivo em minha crença em Deus. Fosse o Senhor misericordioso, por que iria Ele envolver-me em tamanho prejuízo?" Quando vem o lucro, *elas* são responsáveis. Quando vem a perda, Deus é responsável. Nossa atitude deve ser constante: ou somos nós responsáveis por tudo ou é Deus. Devemos sempre responsabilizar o "Eu" ou o "eu", porém não este ou aquele de acordo com a conveniência. Se quisermos ser egoístas, deveremos ser egoístas em tudo. Mesmo se alguém nos injuriar, devemos nos sentir responsáveis por esta injúria. Ou nos rendemos completamente à vontade de Deus ou usamos apenas nossa vontade.

O quinto plano é realmente um efeito secundário desta compreensão. Desde que venhamos a saber que não há nada para ser feito, o *chittam* estará completamente livre de impressões. Estará libertado, porque tinha a influência do ego, atuava conforme o desejo dele. Uma vez separado, torna-se de imediato aquela mente humilde e simples, completamente livre de impressões. Embora velhas impressões ainda permaneçam, perdem a capacidade de perturbar a mente.

No sexto nível, o *chittam* perde a si mesmo. Isto é chamado *manonasa* ou *chitta-nasa* e significa estar a mente descartada por completo. Quando a mente fica totalmente dissolvida, restam o sétimo e último plano. Neste ponto restará somente o *Purusha*, adormecido em seu

próprio *svarupa*. Aqui, o *Purusha* descansa em si mesmo porque não existe nada mais em que ele possa descansar. "*Atmana Atmanam pasyann Atmani tusyati*", diz o *Bhagavad Gita*. "Na contemplação do Eu pelo Eu é que está a satisfação do Eu." Este é o mais alto *samadhi*.

Todos nós deveríamos saber o que são estas coisas, porque um dia certamente alcançaremos este estado. Quando acontecerem, veremos os sinais. Às vezes as pessoas são assustadas pelo inesperado. Se perdem de repente a consciência física na meditação, logo pensam: "Algo está acontecendo comigo. Vou morrer?" Perturbam sua meditação. Em vez disto, se conhecermos os sinais, daremos boas-vindas a estas coisas.

Os diferentes estágios ao longo do caminho Yogi foram acima mencionados. Uma vez alcançado o primeiro estágio e tendo aprendido a interiorizar-nos sem esperar coisa alguma das aparências, seguramos o primeiro elo. Então será necessário apenas puxar para termos a corrente inteira. Mas o primeiro deverá estar presente.

Conta o santo Thirumoolar: "Uma pessoa estava sempre correndo à procura da Luz. Passou a vida inteira fazendo isto. No final, desmaiou e morreu porque não pôde alcançá-la." Milhões e milhões de pessoas sofrem um colapso assim porque não sabem que a Luz é interior.

Outro de seus pensamentos é: "Ainda que pratique Yoga por oito mil anos, você não vai alcançar a Luz." Com isto ele quer dizer Yoga externo: ler livros, aprender de cor todas as Escrituras, fazer peregrinação a todos os templos, *ashrams* e igrejas do mundo. Tudo isto é *bahya*, ou prática externa. Há pessoas que desperdiçam anos e anos neste esforço. Basta olharmos para dentro e veremos a Luz como se estivéssemos vendo nossa própria imagem num espelho.

Todas as diferentes religiões afirmam: "Não é possível consegui-lo, voltando-se para o exterior. Deve-se voltar para dentro. Olhar o interior. Conhecer a si mesmo. Estes ensinamentos servirão para ajudá-lo até certo ponto, mas o ensino em demasia pode apenas confundir sua mente. Deve-se aprender um pouco e trabalhar com isto. Voltar-se para dentro significa voltar os sentidos para dentro; tentar ouvir alguma coisa internamente, ver alguma coisa internamente, cheirar alguma coisa internamente. Todos os aromas estão dentro de nós. Lindas são as músicas que estão dentro de nós. Toda arte é interior. Por que

deveríamos correr em busca de museus e jardins, quando cada museu e jardim está dentro de nós?"

Poderíamos despender um pouco de tempo pela manhã e à noite para um mergulho interior. Podemos, aos poucos, estender isto inteiramente à nossa vida diária. Não importa o que façam nossos membros do lado de fora, podemos manter nossas mentes em recolhimento interior. Como já citei antes, afirma um ditado hindu: "*Man me Ram, hath me kam.*" "Na mão o trabalho, na mente Ram (Deus)." Livros são coisas que apenas ajudam e das quais não devemos hesitar em abrir mão quando não mais são úteis. Com a ajuda de uma escada podemos chegar ao telhado, porém uma vez no seu topo pode a escada ser dispensada. Não precisamos continuar pondo grinaldas em volta da escada e prostar-nos diante dela. Muitas vezes as pessoas adoram e veneram símbolos. Há, por exemplo, aqueles que encadernam suas escrituras para colocá-las em caixas de veludo que mantêm em seus altares e conduzem em procissão sem jamais lerem uma linha sequer.

Símbolos devem ser usados para ajudar-nos a transcendê-los. Com a ajuda da mente, transcendemos a mente. Uma vez alcançado nosso objetivo, podemos descartá-la e seguir adiante. Não deve haver sentimentalismo. Faça uso adequado de ajudas espirituais, mas não hesite em deixá-las para ir mais longe. Quando estamos bem acomodados num avião, vamos permanecer sentados mesmo depois de chegar ao nosso destino? Muitas vezes encontro um ótimo lugar para estacionar e sou tentado a dizer: "Que vaga excelente esta. Se eu tirar o carro, não vou encontrá-la de novo. Vou a pé para o local da palestra." Mas de nada me adianta um carro se for mantido num estacionamento. Em vez disto, tenho de usá-lo. Pensam alguns alunos: "Se eu abrir este livro, estragarei a encadernação. É melhor não abri-lo. Foi um presente do Swamiji. Devo guardá-lo como lembrança." Em vez disto, devemos fazer uso destas coisas. Estudar cada página do livro. Digeri-lo. Depois de ser estudado a fundo, ele pode ser dado a alguém mais. Esta deve ser nossa atitude.

Dado que seja o primeiro passo, estaremos num elevador que nos conduzirá ao sétimo estágio.

२८. योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ।

28. YOGĀṄGĀNUṢṬHĀNĀD ASUDDHI KṢAYE JÑĀNADĪPTIR Ā VIVEKAKHYĀTEḤ.

Yoga = união; *anga* = partes; *anushthanat* = pela prática; *asuddhi* = impureza; *kshaye* = destruição ou encolhimento; *jnanadiptih* = luz da sabedoria; *a* = conduz a; *vivekakhyateh* = discernimento discriminativo.

Pela prática das (oito) partes do Yoga, vão-se minguando as impurezas e com isto alvorece a luz do saber, que conduz ao discernimento discriminativo.

Daqui em diante, Patanjali oferece-nos diferentes idéias sobre a prática de Yoga. Divide-o em oito estágios ou partes. Por isto são também estes *Sutras* chamados *Ashtanga* Yoga ou Yoga de oito partes. Ele prossegue com as mesmas idéias apresentadas até agora, porém de um modo mais prático.

२९. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि

29. YAMA NIYAMĀSANA PRĀṆĀYĀMA PRATYĀHĀRA DHĀRAṆĀ DHYĀNA SAMĀDHAYO 'ṢṬĀV AṄGĀNI.

Yama = abstinência; *niyama* = observância; *asana* = postura; *pranayama* = controle da respiração; *pratyahara* = exclusão dos sentidos; *dharana* = concentração; *dhyana* = meditação; *samadhayah* = contemplação, absorção ou estado de supercons-ciência; *ashta* = oito; *angani* = membros ou partes.

As oito partes do Yoga são:
1) yama (abstinência)
2) niyama (observância)
3) asana (postura)
4) pranayama (controle da respiração)
5) pratyahara (exclusão dos sentidos)
6) dharana (concentração)
7) dhyana (meditação)
8) samadhi (contemplação, absorção ou estado de superconsciência)

३०. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

30. AHIṀSA SATYĀSTEYA BRAHMACARYĀPARIGRAHĀ YAMĀḤ.

Ahimsa = não-violência; *satya* = veracidade; *asteya* = não-furtar; *brahmacharya* = continência; *aparigraha* = não-ganância; *yamah* = abstinência.

Yama consiste de não-violência, veracidade, não-furtar, continência e ausência de ganância.

Chegamos agora ao *yama*, a primeira parte do Ashtanga Yoga. Lembramos aqui que cada uma das oito partes é igualmente necessária.

Ahimsa é não causar dor. Alguns autores traduzem esta palavra por não-matar, porém não é isto. *Himsa* significa causar dor; *ahimsa*, não causar dor. Matar é diferente de causar dor. Causar dor pode ser até pior do que matar. Até por meio de palavras, até por meio de pensamentos, pode-se causar dor.

Satyam é veracidade, é não mentir. *Asteyam* significa não-furtar. Estas coisas parecem muito elementares, porém são ao mesmo tempo de grande peso. Não podem ser descartadas como se não tivessem importância. Não são fáceis de corrigir. *Brahmacharya* é continência ou celibato. E a última parte do *yama* é *aparigraha*, o que pode ser traduzido de dois modos. Uma é não juntar coisas, não ser ganancioso, não acumular além de nossa capacidade de usar as coisas de forma adequada. A outra tradução de *aparigraha* é não aceitar presentes. Estes cinco princípios formam *yama*, as abstenções. Serão discutidas com detalhes do *Sutra* 35 a 39.

३१. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

31. JĀTI DEŚA KĀLA SAMAYĀNAVACCHINNĀḤ SĀRVABHAUMĀ MAHĀVRATAṀ.

Jati = classe; *desa* = lugar; *kala* = tempo; *samaya* = circunstância; *anavachchhinnah* = não limitado por; *sarvabhaumah* = universal; *mahavratam* = grandes votos.

Estes Grandes Votos são universais, não limitados por classe, lugar, tempo ou circunstância.

A estes Patanjali denomina os *maha vratam*, ou grandes votos, porque nunca podem ser quebrados sob qualquer desculpa: nem de tempo, lugar, propósito, regra social ou de casta, seja inverno, verão,

manhã ou noite, ou por causa deste país ou daquela nacionalidade. Destinam-se estes pontos aos Yogi que se dedicam à prática em tempo integral; e, assim, para eles, Patanjali não admite desculpas. Para as pessoas que não estejam tão mentalizadas no rumo do objetivo Yogi, podem estes votos ser modificados conforme sua situação na vida.

३२. शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

32. ŚAUCA SAṀTOṢA TAPAḤ SVĀDHYĀ-YEŚVARAPRAṆIDHĀNĀNI NIYAMĀḤ.

Saucha = purificação; *samtosha* = contentamento; *tapah* = aceitar a dor e não causar a dor; *svadhyaya* = estudo dos livros sagrados; *Isvarapranidhanani* = adoração a Deus e auto-rendição; *niyamah* = observâncias.

Niyama consiste de purificação, contentamento, aceitar, porém não causar a dor, estudo dos livros sagrados e adoração a Deus (auto-rendição).

A parte seguinte, *niyama*, diz respeito a observâncias. Os cinco pontos do *Yama*, reunidos com os cinco pontos do *niyama*, lembram-nos os Dez Mandamentos da fé Cristã e Judaica, assim como as dez virtudes do Budismo. Não há, de fato, religião alguma sem estes códigos morais e éticos. Toda vida espiritual deve ser baseada nestas coisas. São as pedras fundamentais sem as quais nunca poderemos construir qualquer coisa duradoura.

३३. वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।

33. VITARKA BĀDHANE PRATIPAKṢA BHĀVANAṀ.

Vitarka = pensamentos negativos; *badhane* = quando perturbados por; *pratipaksha* = pensamentos opostos; *bhavanam* = sobre o que se deve pensar.

Quando perturbados por pensamentos negativos, devemos pensar naqueles opostos [positivos]. Isto é pratipaksha bhavana.

Patajanli, aqui, oferece-nos uma pista muito boa sobre como controlar a mente e obstruir aqueles pensamentos que não desejamos. A melhor maneira, diz ele, é convidar os pensamentos opostos. Se a idéia de ódio estiver em nossa mente, podemos tentar trazer para dentro dela a idéia de amor. Se não pudermos fazer isto, poderemos ao menos ir até as pessoas que amamos e, na sua presença, esquecer o ódio. Assim, embora o ódio venha à tona, ao mudar de ambiente podemos evitar que se mostre por completo ou ali permaneça muito tempo.

Às vezes, notamos como isto funciona entre pessoas casadas. Quando há atritos entre elas, se o filhinho chega engatinhando, o que acontece? Aqueles entre nós que tiveram esta experiência saberão imediatamente. Os ânimos imediatamente se acalmam. A mãe, ou o pai, acolhe a criancinha e abraça-a. Isto acontece porque ambos amam o filhinho. Na forma da criança chega o amor, e a raiva ou o ódio desaparecem imediatamente.

Podemos criar uma atmosfera positiva ao olhar para uma imagem sagrada, ao ler um livro que nos inspire, ao encontrar uma pessoa especial, ou simplesmente ao deixar o ambiente que nos perturba. Esta é uma questão muito prática. É muito difícil controlar pensamentos negativos enquanto permanecermos num ambiente negativo a não ser que tenhamos uma força extraordinária. Por exemplo: Se você começar a brigar com seu cônjuge, antes mesmo que sua raiva apareça por completo, vá depressa para o quarto de seu filhinho e olhe para a criança dormindo. Você esquecerá toda a raiva e até evitará um divórcio.

Ao menos por esta razão, tenha uma criancinha em casa! Ou vá até seu quarto de orações, sente-se diante do altar e leia um bom livro. Viaje até o campo, ou vá até onde possa ver o mar - qualquer coisa, desde que você mude de ambiente. Deste modo, cria-se o pensamento oposto.

Outro modo de controlar os pensamentos negativos, mesmo antes que a idéia nos domine, é pensar no seu efeito subsequente. Pare e reflita: "Que acontecerá se eu permitir que este pensamento continue? Perderei meus amigos. Sendo a outra pessoa forte, nem mesmo será de qualquer modo afetada. Poderá até rir de mim e partir. Por outro lado, mesmo antes de a outra pessoa ser afetada por minha raiva, eu o serei. Meus nervos estremecerão. Meu sangue ferverá."

३४. वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।

34. VITARKĀ HIṀSĀDAYAḤ KṚTA KĀRITĀNUMODITĀ LOBHA KRODHA MOHA PŪRVĀKA MṚDU MADHYĀDHIMĀTRĀ DUḤKHĀJÑĀNĀNANTA PHALĀ ITI PRATIPAKṢA BHĀVANAṀ.

Vitarka = pensamentos negativos; *himsadayah* = violência, etc.; *krita* = feito; *karita* = tornou-se factível; *anumoditah* = aprovado; *lobha* = ganância; *krodha* = raiva; *moha* = paixão; *purvakah* = precedido por; *mridu* = moderado; *madhya* = medio; *adhimatrath* = intenso; *duhkha* = dor; *ajnana* = ignorância; *ananta* = infinito; *phalah* = fruto; *iti* = assim; *pratipaksha* = pensamentos opostos; *bhavanam* = sobre o que se deve pensar.

Quando pensamentos negativos ou atos tais como violência, etc. tornam-se factíveis ou mesmo aprovados, quer tenham sido incitados pela ganância, raiva ou paixão, ou em que se tenha comprazido com moderada, mediana ou extrema intensidade, eles estão baseados na ignorância e trazem certa dor. Refletir assim é também pratipaksha bhavanam.

Patanjali, aqui, faz mais uma explanação sobre o *pratipaksha bhavanam*. Suponhamos que alguém sofra por nossa causa ou sejamos causa de um mal que aconteça a outro. Virão as reações e o resultado final será ignorância e tristeza. Nem há necessidade de provocarmos diretamente o sofrimento para que ocorra a reação. Podemos causar isto mesmo ao aprovar ações de outros, que transmitam sofrimento, devido à nossa mesquinharia, raiva ou ignorância.

३५. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः ।

35. AHIṀSĀ PRATIṢṬHĀYĀṀ TAT SAṀNIDHAU VAIRA TYĀGAḤ.

Ahimsa = não-violência; *pratishthayam* = tendo estabelecido; *tat* = na dele; *samnidhau* = presença; *vaira* = hostilidade; *tyagah* = desistido.

Na presença de alguém com princípios assentados em não-violência, cessam todas as hostilidades.

A começar deste trigésimo-quinto *Sutra*, Patanjali explica uma por uma as dez virtudes. Quando o voto de *ahimsa* é assumido por alguém, são cessadas todas as animosidades na sua presença porque esta pessoa emite vibrações harmoniosas. Se dois indivíduos que têm animosidade entre si aproximarem-se de tal pessoa, esquecerão temporiamente sua inimizade. Eis o benefício de *ahimsa*. Quando é

continuamente praticado em pensamento, palavra e ação por algum tempo, estas vibrações serão constantemente emanadas por elas.

Até animais selvagens esquecem sua natureza agressiva na presença de alguém com princípios assentados em *ahimsa*. Na antiga mitologia hindu, afirma-se que nas florestas onde santos e sábios viviam praticando *ahimsa* os animais somente matavam para saciar a fome. Em outras circunstâncias, uma vaca e um tigre podiam beber água lado a lado. O soberano Buddha cultivava esta prática. Onde quer que fosse levava paz, harmonia e amabilidade. São Francisco foi outro grande exemplo disto. Mahatma Gandhi deu o melhor de si para praticar e propagar *ahimsa*, levando muitas pessoas a reconciliarem-se. É claro, haviam fracassos em seus esforços; ele, porém, admitia: "Estou ainda tentando. Ainda não sou tão perfeito." Sua vida inteira foi baseada nos votos de *ahimsa* e *satya*. Mesmo não obtendo cem por cento de perfeição nestes votos, conquistou grande fama através do mundo como um apóstolo da paz. Talvez se a prática de Gandhi tivesse sido perfeita, seu assassino pudesse ter esquecido a idéia de atirar nele quando veio à sua presença. Assim, mesmo sem muita perfeição, Gandhi foi admirado e reverenciado no mundo inteiro. Um pouco que seja de *ahimsa* é bastante para elevar-nos a uma posição mais alta.

३६. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

36. SATYA PRATIṢṬHĀYĀṀ KRIYĀ PHALĀŚRAYATVAṀ.

Satya = veracidade; *pratishthayam* = tendo estabelecido; *kriya* = ações; *phala* = frutos ou resultados; *asrayatvam* = tornam-se sub-servientes.

Para aquele cujos princípios estão assentados na veracidade, as ações e seus resultados tornam-se subservientes.

Ao adotarem a veracidade como princípio, os Yogues adquirem o poder de conquistar para eles próprios e outros os frutos do trabalho sem fazer o trabalho. Em outras palavras, as coisas vêm automaticamente. Toda a natureza gosta de uma pessoa honesta. Assim, não é preciso correr à procura das coisas, porque elas virão à sua procura. Estando sempre com a verdade, se não vier de sua boca mentira alguma, chegará o momento em que tudo que disser será verdadeiro. Mesmo se disser algo por engano, acontecerá, porque pela prática de *satyam* as palavras tornam-se tão poderosas e claras que a honestidade cumpre o que *você* diz. Ela deseja estar sempre a seu lado. Se uma praga for lançada, acontecerá. Se lançada for uma bênção, acontecerá. Quanto mais honesta for a vida que levarmos, mais serão vistos os resultados, e isto nos animará a sermos mais honestos.

Com os princípios da honestidade, virá o destemor. Não haverá necessidade de temer a ninguém e será possível levar sempre uma vida franca. Quando não há mentiras, a vida inteira torna-se um livro aberto. Mas isto só virá se a mente for absolutamente honesta. Quando a mente se torna clara e serena, o verdadeiro Eu é refletido sem desfigurar-se e chegamos à Verdade em sua própria natureza original.

Um voto de absoluta honestidade significa que já não podemos também dizer mentiras inofensivas. Se com a nossa honestidade vamos causar problema, dificuldade ou mal a alguém, devemos ficar calados. Em vez de mentir e dizer coisas como "Não sei", devemos ser francos: "Sei, mas não quero dizer." Isto não significa que você deva proteger um criminoso, porque não apenas devemos não mentir, como também devemos não ser *causa* de que alguém mais venha a mentir. Se fizermos isto conscientemente, seremos parte da mentira. De fato, perante a lei, a pena é geralmente maior para o *mandante* de um crime do que para aquele que realmente o comete.

Assim, primeiro siga a verdade e então a verdade o seguirá. Do mesmo modo, primeiro você aprende a fumar e depois a fumaça lhe ensina. Estou quase certo de que ninguém aprecia seus primeiros e poucos cigarros. Eles são experimentados com grande dificuldade, náusea e vômito. Aos poucos, chegaremos a dar uma tragada completa, sem que a fumaça escape imediatamente. Então, por fim, os cigarros

começam a "nos fumar". Primeiro queimamos o cigarro; mais tarde ele nos queima, afetando pouco a pouco nossos tecidos.

Yoga não é uma filosofia para ser cumprida cegamente. No princípio, é verdade que a confiança é necessária, mas, à medida em que se continua a praticar, cada passo trará novas esperanças e maior confiança. Se formos verdadeiros Yogis ao menos por um dia, seremos transformados e desejaremos ainda mais. É contagiante, como qualquer outro hábito. No entanto, primeiro é necessário algum esforço até que possamos sentir o gosto do benefício. De igual modo, certos doces podem parecer um pouco estranhos e uma criança talvez dissesse: "Não, não. Eu não quero", quando sua mãe lhe oferecesse. Mas se por acaso a mãe usar de algum poder e obrigar a criança a prová-lo, ela desejará cada vez mais. Uma vez que tenhamos sentido o gosto, ainda que o mundo inteiro atravesse em nosso caminho, não nos desviaremos de nosso objetivo.

३७. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

37. ASTEYA PRATIṢṬHĀYĀṀ SARVA RATNOPASTHĀNAṀ.

Asteya = não-furtar; *pratishthayam* = ter estabelecido; *sarva* = todos as; *ratna* = pedras preciosas ou riqueza; *upasthanam* = aproxima-se, vem.

Todos os que possuem a qualidade do não-furtar como princípio, adquirem toda a riqueza.

Se alguém quiser tornar-se a pessoa mais rica do mundo, este é um modo bem simples. Não há necessidade de ingressar no mercado de ações ou nem mesmo de ir trabalhar. Basta praticar o não-furtar. Somos todos ladrões. Voluntária ou involuntariamente, roubamos coisas da natureza. A cada minuto, a cada respiração, mexemos no bolso da natureza. De quem é o ar que respiramos? É da natureza. Mas isto não significa que devemos parar de respirar e morrer. Em vez

disto, devemos receber com reverência o ar que respiramos e usá-la para servir a outros; então não estaremos roubando. Se o aceitarmos e não dermos nada em troca, seremos ladrões. Roubamos por causa da ganância. Queremos fazer pouco e obter muito. Muitas pessoas vão para o escritório e apenas ficam ali sentadas, usam o telefone para suas próprias incumbências diárias, levam materiais de graça do setor de suprimento e recebem seu pagamento no fim do mês. Não estão roubando aquele dinheiro? Também não roubamos idéias de outra pessoa?

Se ficarmos completamente livres do furto e da ganância, satisfeitos com o que temos, e se mantivermos serenas as nossas mentes, toda riqueza virá até nós. Se não corrermos à sua procura, em pouco tempo ela virá ao nosso encontro. Se a natureza souber que não somos gananciosos, ela passará a confiar em nós, sabendo que jamais a tomaremos para nós mesmos.

Em geral, quando conseguimos alguma coisa, tendemos a mantê-la trancada e colocamos a chave num lugar seguro. Tendemos a aprisionar nossas posses, seja dinheiro, propriedade ou até pessoas. No momento em que tentarmos aprisionar o dinheiro, por exemplo, ele pensará: "Que é isto? Quero liberdade de movimentos. Fizeram-me redondo para que eu pudesse girar. Mas estou trancado aqui. Oh, vim para a pessoa errada. Assim que tiver oportunidade, rolarei para longe." Certas pessoas mesquinhas nunca abrem seus cofres. O dinheiro fica simplesmente sentado lá dentro, rezando: "Por favor, alguém me solte." A oração é inevitavelmente ouvida por um ladrão que vem resgatá-lo.

Entretanto, se for nossa atitude dizer: "Se quiser vir, venha; quando quiser ir, vá," todas as coisas dirão: "Por que me repele? Deixe-me ficar com você. Não me mande embora." Eu mesmo tenho esta experiência. Jamais tranco coisa alguma. As coisas simplesmente vêm e ficam. Mesmo que lhes diga que se afastem, imploram-me para ficar comigo. Podemos todos observar esta situação com as criancinhas. Podem aproximar-se de nós, brincar, sentar-se em nossos colos, mas no momento em que quiserem ir, se tentarmos segurá-las, ficarão aborrecidas. "Que é isto? Cometi um engano vindo aqui." E fogem. Da próxima vez que as chamarmos, pensarão: "Acho melhor não ir. O que querem é segurar-me com eles." Em vez disto, se as deixarmos

simplesmente partirem quando quiserem, certamente virão outra vez ao nosso encontro.

Outra maneira de roubar as coisas é não deixar que outros as utilizem. Suponhamos que sejamos donos de mil acres de terra, a maior parte da qual não usamos. Se houver pessoas interessadas em comprar cem acres e não concordarmos em vender, estaremos roubando seu uso. Se alguém tem cinqüenta peças de roupa no armário e seu vizinho não tem sequer uma, a primeira está roubando o uso pela segunda. Porque alguns têm poder aquisitivo para realizar muitas compras, fazem os preços subirem para os pobres que não têm dinheiro suficiente. Se cada um simplesmente comprasse para sua própria necessidade, sobrariam mercadorias nas lojas e os preços cairiam. A economia do mundo inteiro é baseada nisto. Nos Estados Unidos tenho ouvido que milhares de toneladas de trigo e batatas são despejadas no oceano para conservar o mercado numa "condição adequada" e manter os preços. Em vez desta prática, estes produtos deveriam ser doados. Por causa da queda dos preços, entretanto, ninguém pensa muito a respeito da fome. Não é isto um pecado, um roubo?

A terra pertence a todos. Alguém com uma gleba de terra na Austrália não é mais dono dessa terra do que qualquer outra pessoa. O que é cultivado nos Estados Unidos pode primeiro ser dado a seus cidadãos e os excedentes divididos entre todos os demais. Se soubéssemos como cuidar e partilhar, não haveria pobreza ou fome em qualquer lugar. No país mais rico do mundo, é lamentável ver coisas como hospitais sendo fechados por falta de verbas enquanto bilhões são gastos em foguetes, naves espaciais e bombardeiros. É mais necessário ir à lua do que cuidar de nossos vizinhos? Não sou contra as invenções e desenvolvimentos científicos. São ótimos. Podemos todos viajar até à lua, mas somente depois de cada um haver sido bem alimentado, vestido e educado.

Diz um provérbio do sul da Índia: "O estômago chora por um pedaço de pão; chora o cabelo chora por um enfeite de flores." O que é mais importante? O cabelo pode viver sem a guirlanda, mas o estômago não pode viver sem o pão. Assim, vamos primeiro satisfazer o estômago e, depois, se sobrar dinheiro, poderemos arranjar algumas guirlandas.

Há pessoas doentes e morrendo enquanto um punhado de outras estão querendo ir à lua. Quando deveríamos ir à lua? Somente depois de fazermos a terra feliz. Pessoas que não sabem como viver aqui acabarão por levar seu próprio inferno à lua.

O governo rouba a felicidade e saúde de centenas e milhares de pessoas. É um roubo público, um assalto à luz do dia. Às vezes, quando leio os jornais, chego realmente a achar tudo isso engraçado. Tudo é baseado em medo, orgulho, competição. Todos os mísseis antibalísticos são criados por causa do medo. É como dizer: "Tenho um medo mortal de você, por isto devo proteger-me com bombas e mísseis." Mas, no minuto seguinte, diz o governo: "Vamos ser amigos. Vamos cuidar do intercâmbio cultural." Como é possível ter ambos? Outra coisa que vejo são os muitos planos secretos dos Estados Unidos estampados nas revistas. Li uma vez um artigo sobre um sistema antibalístico, como funcionava, quais eram os planos. Não entendo direito este hábito. Se alguém me causar medo, não lhe direi: "Eis aqui o desenho da pistola que trago no bolso."

Se amanhã eu fosse eleito presidente, entraria num avião, iria até a Rússia e diria: "Por que se aborrecer com toda esta competição? Vamos ser amigos. O que eu tenho, partilharei com vocês. O que vocês têm, partilhem comigo. Vamos esquecer esta inimizade e entrar num acordo." Uma conversa franca acabaria com o problema de uma vez por todas. "Se você quer matar-me, mate-me agora." Embora possa parecer uma atitude cega, a única maneira de resolver as coisas é com absoluta honestidade. Pelo menos um dos lados destruiria seus sistemas de mísseis antibalísticos e armas nucleares. Se os Estados Unidos fizessem isto, o que aconteceria? Os russos viriam aqui para devorar-nos?

Em outra revista, vi uma foto do telefone vermelho que é mantido sob chave com alguém vigiando-o constantemente. Agonia, agonia, agonia. Os cientistas agora estão fazendo listas de todas as peças quebradas de satélites girando em volta da terra para que nenhum país venha a confundi-los com mísseis. Por um ligeiro engano, todo o mundo poderia ir para os ares. E pessoas podem sempre cometer enganos. Imagine só quantas bombas carregadas com armas nuncleares estão voando por aí. Há alguma garantia de que nada irá acontecer-lhes?

Assim, com todas as nossas invenções modernas, estamos realmente vivendo uma situação horrível. Nossos ancestrais montados a cavalo e viajando em carroças pareciam muito mais felizes. Eles podem ter comido alimentos menos refinados, podem ter vivido sem rádios, televisão, eletrônicos e transporte supersônico, porém eram mentalmente mais felizes e saudáveis. Está passando da hora de livrar-nos desta ansiedade. Quanto tempo podemos viver sob uma tensão tão grande?

Por tudo isso podemos ver que riqueza nada tem a ver com acumulação de dinheiro. A pessoa mais rica é aquela que possui a mente tranquila, livre de tensão e ansiedade. Mudar todas estas situações do mundo não está em nossas mãos. Não vamos dar um basta a todas estas coisas. Mas o que *está* em nossas mãos é a capacidade de encontrar alegria e paz aqui e agora. Se vivermos o presente, mesmo que o mundo inteiro possa explodir num minuto, não irá incomodar-nos. Podemos ser felizes em situações de tensão. Se tivermos decidido ser felizes, ninguém poderá fazer-nos infelizes. Qualquer coisa pode acontecer. Um terremoto pode dizimar o mundo inteiro, porém não precisamos nos incomodar com o futuro. Nem devemos nos preocupar com o passado. Este já terminou. Sermos felizes neste minuto está em nossas mãos.

Não vamos mudar o mundo inteiro, mas podemos mudar a nós mesmos e nos sentirmos livres como pássaros. Podemos ficar serenos até nas calamidades e com a nossa serenidade levar tranqüilidade a outros. Serenidade é contagiante. Se você sorrir para alguém, terá um sorriso de volta. E um sorriso não custa nada. A todos devemos contaminar de alegria. Se estivermos para morrer no próximo minuto, por que não morrer felizes, sorrindo?

No entanto, uma vida despreocupada só é possível se tivermos nossa mente bem controlada, se estivermos livres de ansiedade, sem desejos pessoais ou posses.

३८. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

38. BRAHMACARYA PRATIṢṬHĀYĀṀ VĪRYA LĀBHAḤ.

Brahmacharya = continência; *pratishthayam* = ter estabelecido; *virya* = vigor; *labhah* = ganho.

Aquele que tem continência por princípio ganha vigor.

Ao adotar a continência ou celibato como princípio, poupamos energia. *Virya* quer dizer energia vital. *Labha* quer dizer lucro. Quando não há perda de *virya* ganhamos energia. Vale a pena saber o que ganhamos ao poupá-la. Em nome do amar e doar, muitas vezes perdemos energia e tornamo-nos mental e fisicamente esgotados. Se não estivermos mental e fisicamente fortes, jamais poderemos ganhar verdadeira riqueza espiritual. A principal causa da presente situação caótica entre os jovens é a ignorância a respeito de *virya*. Dizem as pessoas jovens: "Quando se ama alguém, como é possível resistir?" Mas, por causa do amor, não sabem o que doar. Às vezes, doam até mesmo doença venérea. Perdem sua saúde e estragam a daqueles que amam. Pode alguém dizer que me ama e depois exaure meu sangue e envena completamente meu sistema orgânico? Não. Se você ama um filho, vai fazê-lo comer uma caixa de bombons? Isto não é amor. É mera falta de cuidado. Quem realmente ama seu filho lhe dirá: "Muito doce não faz bem. De vez em quando você pode ganhar um, mas não vou comprar uma caixa inteira." Mesmo se a criança mostrar-se infeliz por causa disto, agindo assim você demonstrará sua verdadeira afeição. No caso de *brahmacharya*, é a mesma coisa. O fluido seminal dá força e energia ao cérebro e nervos. Por ter sido exaurida, a falta de energia é causa de debilidade nervosa.

Se sexo é a única forma de amar, como podem então um irmão e uma irmã amar um ao outro? O filho, amar a mãe? A filha, amar o pai? Sexo não é a única maneira de mostrar amor. Se o amor fosse baseado apenas no contato físico, a mente jamais estaria satisfeita apenas com

uma pessoa. Hoje seria *este* querido, amanhã *aquele* querido, no terceiro dia outro querido. Onde está o limite?

O fluido seminal é nossa vida. Se corretamente armazenado, pode trazer-nos muita energia. Quando absorvido no sistema orgânico é transformado em *prana*. A energia sexual conservada nas mulheres também se transforma. É a força vital que realmente lhe permite ajudar pessoas e ter bons relacionamentos. Sem muito *prana*, jamais poderemos dar coisa alguma a qualquer pessoa, exatamente como só uma bateria bem carregada pode gerar energia, jamais uma bateria fraca.

Um Yogi deve sempre ter isto em mente. Ensinar Yoga não é como ensinar História ou Geometria. O professor deve transmitir uma força vital – alguma energia – aos outros. Como poderá fazer isto se for ele próprio um fraco, se a sua bateria estiver em estado precário, descarregada? Conserve, pois, suas baterias cheias de energia.

Isto não quer dizer que você deva manter-se completamente afastado de sexo. Em vez disto, seja moderado. Preserve tanta energia quanto possível. Tenha uma vida sexual correta, apenas na relação conjugal. Tenha um ou dois filhos. Até encontrar o(a) parceiro(a) que irá acompanhá-lo(a) para sempre, armazene a energia. Afinal de contas, quando é que podemos convidar um(a) parceiro(a) para uma sociedade? Somente após termos poupado capital suficiente.

A vida no sistema Hindu tem quatro estágios: *brahmacharya, grihastha, vanaprastha* e *sannyasa*. Até terminar sua educação a pessoa deve ser estritamente celibatária. Com isto poupa energia que pode ser usada na aquisição de conhecimentos. O poder do cérebro fica mais dinâmico. Atualmente, nos colégios e faculdades, os estudantes em sua maioria aprendem sobre sexo e nada mais. Procure, em vez disto, terminar seus estudos e partir para uma parceria com outra pessoa.

Este é o estágio *grihastha*. Mantenha em harmonia seu conhecimento e sua força. Não deixe a beleza ser a causa de uma união; quanto tempo durará esta beleza? Quanto mais se usa maquilagem, menos dura a beleza física. A beleza real é interior – está em seu caráter, em suas idéias nobres, em seu objetivo de vida. Com idéias nobres, um filho com nobreza de caráter pode ser uma de suas contribuições para o mundo. Expressar seu amor e afeições sem excessos não é um mal.

Faz parte da natureza. Até casais que não planejam ter filhos devem ter limitações. Até os animais têm restrições. Assim que uma cadela torna-se prenha, nenhum macho pode dela aproximar-se. Uma leoa pare um filhote uma vez por ano. Alguns animais nem mesmo se acasalam na frente de outros – elefantes, por exemplo. Assim, à sua própria maneira, de acordo com seu estágio de vida, tenha limitações.

Na tradição hindu, o estágio *grihastha* é seguido pelo *vanaprastha*, onde marido e mulher terminam suas responsabilidades terrenas e tornam-se totalmente envolvidos em objetivos espirituais. Fazem peregrinações ou permanecem em algum *ashram*. Então, num determinado momento, assumem *sannyasa* e livram-se completamente de todos os laços mundanos. Já não são marido e mulher. Em certos casos, se um indivíduo possui tal capacidade de discriminação, ele ou ela assume *sannyasa* logo após o estágio *brahmacharya* ou *grihastha*.

Mas hoje em dia muitas pessoas estão interessadas em "experiências" pré-conjungais. Isto é como ir à mercearia e perguntar o preço de algumas maçãs.

"Um real", diz o dono da mercearia.

"São boas?"

"Claro."

"Acho que vou experimentar uma."

O dono da mercearia nunca permitirá que isto seja feito. Deixará que se cheire a maçã, que se verifique seu tamanho e forma, porém nunca permitirá que alguém prove dela antes de comprá-la.

Pessoas são inferiores a maçãs? Deve-se permitir que venha cada um dar uma mordida antes de comprar? Assim, se deseja oferecer-se a alguém, faça-o de maneira pura e casta. O que você está oferecendo é algo muito sagrado e santo. Por que permitir a alguém profanar esta oferenda? Se as pessoas desejarem conhecer uma à outra antes do casamento, podem tornar-se amigas. Era assim que viviam nossos ancestrais. Hoje, porém, em nome da liberdade, as pessoas vão a extremos.

Quem respeita o celibato preserva não só sua energia física como também a energia mental, moral, intelectual e, enfim, a espiritual. Energia sexual que se preserva transforma-se numa energia sutil cha-

mada *ojas*. Esta é similar a magnetismo pessoal. Fortalece a personalidade inteira, enrijece os nervos, melhora o desempenho do cérebro e tranquiliza a mente. Há em Inglês uma palavra similar a *ojas*: *ozone*[23]. De manhã, bem cedo, antes de o sol nascer, podemos sair e respirar o vento ozônico, o qual contém especial vibração e energia. Mas tão logo surgem os raios de sol, este efeito é perdido. Eis porque o período entre quatro e seis da manhã é chamado de *Brahmamuhurta,* a hora Brâmane, ou período divino, e é o momento muito sagrado para meditar.

E *ojas*, quando armazenado, cria *tejas*. *Tejas* é a aura ou o brilho. O repórter de um jornal escreveu certa vez um artigo a meu respeito intitulado "O Swami Faz as Pessoas Brilharem." Como pode o Swami fazer isto? É alguma prática yogi peculiar? Não. Qualquer um pode brilhar e transmitir esta energia quando muito *ojas* é preservado. Até o simples carbono deixado sob a terra numa câmara hermeticamente fechada por um tempo considerável endurece, muda de cor e torna-se um diamante. O mel conservado cristaliza-se. Assim, também, o sêmen transforma-se e torna-se difuso.

Eis porque a continência é uma parte muito importante do Yoga. Se um punhado de pessoas tem determinação e força de vontade, nada é impossível. Um certo Buddha mudou a metade do globo terrestre; um certo Jesus, três quartos do mundo. Todos temos esta capacidade. Conheçamos o valor de *brahmacharya*; isto certamente nos tornará fortes, felizes, saudáveis, prósperos e bem-aventurados.

23. Ozônio.

३९. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ।

39. APARIGRAHA STHAIRYE JANMAKATHAMTĀ SAṀBODHAḤ.

Aparigraha = não-ganância; *sthairye* = confirmado; *janmakathamta* = o como e o porquê do nascimento; *sambodhah* = completa iluminação.

Quando a falta de ganância é confirmada, vem uma completa iluminação do como e porquê do nascimento de alguém.

Aparigraha é a abstenção da ganância e do hábito de acumular – o que é uma forma de furtar – ou não receber presentes. Muitas vezes ganhamos presentes que são meros adiantamentos para uma obrigação futura. Um dia chega-nos alguém com um presente, no outro telefona-nos para dizer: "Lembra-se do presente que lhe dei? Bem, você poderia fazer-me um favorzinho?" Sentimo-nos então obrigados a fazer aquilo. Nem o *Internal Revenue Service*[24] aceitará que presentes oferecidos por empresas sejam dedutíveis nas declarações de renda porque não são um donativo real. Um donativo significa algo dado somente pelo prazer da doação, não para ganhar nome, dinheiro ou publicidade.

Aceitar presentes compromete-nos e faz-nos perder nossa neutralidade. A mente vai dizer: "Você recebeu um presente dele. Como pode dizer alguma coisa contra ele?" Por outro lado, se formos bastante fortes para manter-nos livres de obrigação, *podemos* aceitar presentes. Pensaremos: "Estou oferecendo a ela uma oportunidade de usar seu dinheiro de modo correto, porém não estarei obrigado por este presente. Ela não deverá procurar-me amanhã com uma cobrança." Deste modo, não nos sentiremos comprometidos.

Quando a mente se torna tranquila e lúcida, por estar livre de desejos e obrigações, adquirimos a capacidade de ver como nossos

24. Órgão incumbido da arredação de impostos nos Estados Unidos.

desejos causaram nosso atual nascimento. Vemos diretamente a relação de causa e efeito por não estarmos sob a sua influência; já não estamos vendados.

४०. शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।

40. ŚAUCĀT SVĀṄGA JUGUPSĀ PARAIR ASAṀSARGAḤ.

Saucha = pela purificação; *svanga* = para o próprio corpo de alguém; *jugupsa* = repugância; *paraih* = com outros; *asamsargah* = cessação de contato.

Pela purificação surge a repugnância de alguém a seu próprio corpo e ao contato com o corpo de outrem.

Quando *saucha*, ou purificação, é cumprida, a pessoa sente que até seu corpo é impuro. Cada minuto há secreções. Impurezas são eliminadas a cada segundo. A respiração expele dióxido de carbono. A pele deixa sair a transpiração. Quando pensamos realmente nisto, parece ser muito sujo o lugar em que vivemos. Não importa quanto perfume usemos, ele apenas esconde a sujeira. Se nossa transpiração tem odor, aplicamos algum desodorante. Se nossa pele está úmida, passamos um pouco de talco para disfarçar. Toda vez que cobrimos a sujeira, ela reaparece. Quando compreendermos isto, desenvolveremos uma indiferença em relação ao corpo; não que o negligenciemos, mas porque deixaremos de adorá-lo. O tempo dispensado ao corpo pode ser usado com outros propósitos como *japa*, meditação ou lendo livros sagrados.

Quando sentirmos que nossos corpos são a incorporação da sujeira, como poderemos ser atraídos por outros corpos? Estas atrações também se reduzirão e irão poupar-nos de muitos problemas. Quando gastarmos mais tempo em coisas mais profundas do que o corpo e penetrarmos finalmente nas questões espirituais, percebendo que

somos o verdadeiro Eu e de modo algum o corpo, não mais estaremos interessados na união de dois corpos. Pensaremos neste processo simplesmente como duas roupas esfregando-se uma na outra – porque não há qualquer diferença entre o corpo e uma roupa. Um é uma camisa de pele; a outra, uma camisa de algodão.

A verdadeira união não é a união de dois corpos, um masculino e outro feminino. O que chamamos de corpos masculino e feminino? São formas diferentes de carne. Ao juntar dois amontoados de carne, podemos alcançar o *nirvana*? De modo algum. União espiritual não significa necessariamente união física.

Há pessoas que interpretam mal Tantra Yoga como tendo alguma coisa a ver com união sexual. O sistema tibetano *Tantric* fala de *Siva* e *Shakti* – sendo *Siva* o aspecto masculino, e *Shakti* o feminino. Isto não se refere a formas físicas mas às forças positivas e negativas dentro de cada indivíduo. Os Hatha Yogins chamam-no de sol e lua. *Ha* significa sol; *tha* é lua. O sol interior está em seu plexo solar; a lua na base de sua espinha. A fim de tornarem-se unidos, devem harmonizar-se. Isto é conhecido como a união *prana-apana*. "*Prana apana samayuktaha*", diz o *Bhagavad Gita*. A energia que flui para baixo deve voltar para cima e retornar à sua origem. O calor produzido pela meditação sobe e afeta certas glândulas físicas, que começam a produzir humores de néctar. Estes fluem da base da espinha para os nervos, fortalecendo-os, tornando-os mais vivos e ajudando-os a tornarem-se quase imortais. O termo próprio sânscrito *amritam* (néctar) quer dizer "imortal". Seu corpo torna-se pleno de luz – *ojas* e *tejas* – e é convertido num corpo Yogi. É daí que vem a expressão "oferecer seu néctar ao altar." É claro, as pessoas interessadas em beber farão no altar a oferenda de uma garrafa de uísque, pegando-a então de volta para tomá-lo como *prasad* (alimento consagrado). A mente pode de fato enganar-nos.

Deveríamos estar certos do significado esotérico existente nas escrituras sagradas. Se considerarmos apenas o significado superficial poderemos ser levados a erros. Consideremos, por exemplo, a prática de fazer no altar oferenda de frutas. Quem precisa daquelas frutas? Pode alguém achar que Deus vai comê-las? Isto significa que estamos ofertando a Deus os frutos de nossas ações. Somos árvores crescendo

na natureza; e toda nossa energia, nossas ações, nossos pensamentos, nossas palavras são frutos de nossas vidas que devem ser oferecidos para o bem da humanidade em nome do Senhor. É daí que vem o termo bíblico "fruto proibido". Cada um de nós é um Adão e uma Eva porque tentamos comer os frutos de nossas ações, o que somos proibidos de fazer. A narrativa bíblica não quer dizer que certa vez houve um Adão que comeu o fruto proibido e estamos colhendo seus pecados. Estamos fazendo a mesma coisa aqui e agora.

Cada escritura sagrada tem seus significados esotéricos em forma de narrativa. Isto é porque nos tempos antigos não desejavam que todos entendessem as técnicas sutis para segui-las sem adequada preparação. Na ciência médica da antiga Índia conhecida como *ayurveda*, por exemplo, há um método chamado *kaya-kalpa*, usado para rejuvenescimento do corpo inteiro. Se fosse a sua técnica bem conhecida, muitas pessoas desejariam rejuvenescer seus corpos apenas para aproveitar o mundo, mais do que para usá-los altruisticamente. Por isto era ele explicado por meio de palavras codificadas que não eram facilmente compreendidas por qualquer um.

Outro exemplo é uma poderosa erva chamada *musu-musukkai* na língua tâmul. Esta é uma droga muito poderosa que nas mãos erradas pode ser mal empregada. Entretanto, *musu* quer dizer apenas "macaco" e *kkai* significa "mão" de alguém. Assim, a preparação é chamada "mão de duplo macaco". Alguém poderia simplesmente ir lá, decepar duas mãos de macacos e tentar fazer um preparado medicinal. É preciso evitar que pessoas ignorantes firam a si mesmas ou a outros.

No entanto, uma vez purificada nossa mente, alguém poderá sem dúvida dizer-nos qual o verdadeiro significado destas coisas e o que deve ser feito. "Quando o discípulo está pronto, o *guru* aparece" que é um ditado hindu bem conhecido. Quando o receptor está bem sintonizado, vem a música. Não precisamos expedir convites. Tudo o que é necessário para nós é sintonizar-nos. Dessa maneira, sem qualquer demora, o *guru* chegará de alguma forma. Mas, se não estivermos prontos, mesmo com uma centena de *gurus* em volta não seremos beneficiados. Porque um *guru* não pode forçar-nos a assimilar coisa alguma. Temos de estar prontos para receber. Da mesma forma, a

música está dentro do rádio, mas o rádio não pode forçar o alto-falante a vibrar e fazê-la sair. Eis porque a preparação – desenvolver virtudes como *yama* e *niyma* – é muito importante.

४१. सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।

41. SATTVAŚUDDHI SAUMANASYAIKĀGRYEN-DRIYAJAYĀTMADARŚANA YOGYATVĀNI CA.

Sattvasuddhi = pureza de sattva; *saumanasya* = contentamento de mente; *ekagrya* = acuidade; *indriyajaya* = domínio dos sentidos = *Atmadarsana* = realização do Eu; *yogyatvani* = aptidão; *cha* = e.

Além do mais, são ganhos pureza de sattva, contentamento de mente, acuidade, domínio dos sentidos, e aptidão para a Auto-realização.

Primeiro, compreende-se o corpo, em seguida o coração é também purificado. Quando o coração está puro, você está sempre feliz. A concentração da mente vem automaticamente sem mesmo você tentar. Apenas a mente impura corre por toda parte, forçando-nos a trazê-la outra vez de volta. Todos os sentidos são também controlados, e vem então *Atma darsana yogyatvani*, aptidão para a Auto-realização ou a visão do *Atma*. Todos estes são benefícios por ter sido observado o cumprimento do primeiro *niyama*, pureza. Simplesmente seja puro em pensamento, palavra e ação. Vê como é fácil? Não queremos, porém, fazer coisas fáceis porque não há orgulho nisto. Onde está o orgulho em saltar um pequeno córrego? Queremos é saltar rios e quebrar nosso pescoço. O ego jamais nos permite aceitar facilmente as coisas. Mas ainda que nos comportemos com pureza apenas por um dia, iremos realmente usufruir o benefício. Experimente pensar: "Hoje vou ser absolutamente puro, absolutamente casto, absolutamente honesto." Você será tentado a repetir esta experiência cada vez mais.

४२. संतोषादनुत्तमः सुखलाभः ।

42. SAṀTOṢĀD ANUTTAMAḤ SUKHA LĀBHAḤ.

Samtoshat = pelo contentamento; *anuttamah* = suprema; *sukha* = alegria; *labhah* = adquirida.

Pelo contentamento, suprema alegria é adquirida.

Como resultado do contentamento, ganha-se uma alegria suprema. Devemos aqui entender a diferença entre contentamento e satisfação. Contentamento significa ser exatamente como somos sem procurar por coisas externas para nossa felicidade. Se vir alguma coisa, deixemos que venha. Se não, pouco importa. Contentamento significa nem gostar nem desgostar.

४३. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ।

43. KĀYEDRIYA SIDDHIR AŚUDDHI KṢAYĀT TAPASAḤ.

Kaya = corpo; *indriya* = sentidos; *siddhi* = poderes ocultos; *asuddhi* = impurezas; *kshayat* = devido à destruição; *tapasah* = abnegações.

Pela abnegação, as impurezas do corpo e sentidos são destruídas e poderes ocultos são adquiridos.

O significado exato de *tapas* é "queimar", como foi discutido no primeiro *Sutra* deste texto. Pelo *tapas* físico do jejum queimamos nossos excessos de gordura juntamente com as toxinas que nosso corpo veio acumulando. Pelo *tapas* mental, queimamos nossas antigas impressões. Pelo *tapas* verbal, observando silêncio, controlamos nossa fala. Quando nos queimamos, sentimos calor e dor. Passamos por sofrimento. Assim, *tapas* significa aceitar o sofrimento. Se alguém sofre, está abençoado, porque através deste sofrimento algumas impurezas são purgadas.

A fim de tornar nossas mentes lúcidas e inabaláveis devemos aceitar o sofrimento, a dor e a pobreza. Será ainda mais benéfico se, ao

mesmo tempo em que aceitarmos a dor, levarmos felicidade a outrem. Aceite, assim, as dores dos outros. Jamais perdemos ao aceitar a dor. Quanto mais dor, mais ganho – e, não havendo dor alguma, ganho algum haverá. Nunca deveríamos evitá-la.

Há em nossas vidas centenas de oportunidades para *tapas*. Até uma roupa deve passar por *tapas* para ficar limpa. O que faz o homem da lavanderia com minha roupa? Vai dobrá-la, depositar-lhe alguma essência de sândalo e uma flor e mandá-la de volta? Não. Vai mergulhá-la primeiro em água fervente e sabão. Depois vai batê-la de todos os modos. Vai então torcê-la e fazê-la girar e espremê-la na máquina de lavar. Depois disto, vai secá-la numa estufa e passá-la a ferro. Só então a roupa encardida perderá realmente toda a sujeira. Ela passa pelo *tapasya* para tornar-se imaculada. O homem da lavanderia não tem ódio à roupa quando lhe faz todas estas coisas.Ele só quer torná-la límpida. É por causa de seu amor que ele lhe inflinge dor.

A mente também deve ser lavada, espremida, sacudida, posta para secar e passada a ferro. Não pense que alguém nos cause dor porque nos odeia; antes, está ajudando-nos a purificar-nos. Quando pudermos pensar assim, seremos verdadeiros Yogis. Se alguém ferir nossos sentimentos, devemos simplesmente oferecer-lhe um sorriso. "Obrigado. Quero sempre mais. Sei que você deseja que eu me torne puro o quanto antes. Traga também seus amigos para inflingirem-me dor." Se compreendermos este ponto e aceitá-lo, jamais iremos culpar alguém por nos maltratrar, nos ofender ou nos insultar. Se nos sentimos felizes com palavras rebuscadas, porém aborrecidos com insultos, podemos saber que nossas mentes ainda não estão fortes. Uma palavra ofensiva ajuda-nos a compreender nossas fraquezas. Disse-me o meu Mestre: "Adapte-se, ajuste-se, concilie. Suporte o insulto. Suporte a injúria. Este é o mais elevado *sadhana* (prática espiritual)." Ir para um canto e dizer um *mantram* é um *sadhana* fácil. Qualquer um pode fazê-lo. Mas se formos insultados e mantivermos a mente serena, isto é mais elevado do que se proferirmos milhares de rosários de *japas*. Isto é *tapasya*.

O poder de controlar o corpo e os sentidos vem por meio do *tapasya*. Se aceitarmos tudo, o que poderá afetar-nos? Se alguém cha-

má-lo de tolo, aceite-o; se disser que você é uma pessoa maravilhosa, aceite-o.

Certa vez um homem quis irritar um santo. Começou insultando-o. "Seu velhaco imundo, está vendo quantas pessoas foram arruinadas pelos seus ensinamentos?"

O santo permaneceu calado, sorrindo para quem procurava atormentá-lo.

"Não entende minha língua?", perguntou o homem.

"Sim, claro."

"Quer dizer que entendeu meus insultos?" disse o homem, incrédulo.

"Entendi."

"Como pode então ficar calado?"

Respondeu o santo: "Filho, suponhamos que me trouxesse alguma fruta e eu recusasse. O que você faria?"

"Teria que levá-la de volta."

"Sim," continuou o santo. "Do mesmo modo, não aprecio nenhuma destas coisas que você me trouxe. Assim, pode levá-las de volta."

Lidar com as coisas desta maneira requer verdadeira força e coragem. Uma pessoa que apenas revida fisicamente pode ser fisicamente forte, porém mentalmente fraca. Força mental vem por meio de *tapasya*, aceitando-se a dor. A dor deixa de ser dor para ser alegria, porque entendemos o seu benefício.

Um belo exemplo disto é a mãe que sente tanta alegria por dar à luz uma criança, embora isto possa ser muito doloroso. Ela jamais evitará a dor; antes, aceita-la-á com alegria, sabendo ser o preço a pagar pelo grande benefício que virá depois.

४४. स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।

44. SVĀDHYĀYĀD IṢṬADEVATĀ SAṀPRAYOGAḤ.

Svadhyayad = pelo estudo dos livros sagrados; *Ishtadevata* = deidade escolhida; *samprayogah* = comunhão.

Pelo estudo dos livros sagrados chega-se à comunhão com a deidade escolhida.

Aqui temos outra vez *svadhyaya,* ou estudo espiritual, que significa o estudo dos livros sagrados e também qualquer prática que seja o *sadhana* no qual tenhamos sido iniciados. Prática regular torna-se estudo. Por ele conseguimos *ishta devata samprayogah* – a visão, ou *darsan*, do Senhor. Pelo esforço constante, conseguimos a visão da deidade ligada ao nosso particular *mantram*, porque este *mantram* tem uma deidade. Em outras palavras, cada nome tem uma forma. Se nós simplesmente nos fixarmos em um certo nome, a forma acabará aparecendo automaticamente. Ela pode vir como uma forma humana, uma luz ou um som.

४५. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

45. SAMĀDHI SIDDHIR ĪŚVARAPRAṆIDHĀNĀT.

Samadhi = contemplação; *siddhir* = consecução; *Isvarapranidhanat* = por total rendição a Deus.

Pela total rendição a Deus chega-se ao samadhi.

Isvara pranidhanam é uma vida de dedicação, é o oferecer tudo ao Senhor ou à humanidade. Por que acrescento humanidade? Quando desejamos oferecer alguma coisa a Deus, onde está e quem é Ele, Ela, este Algo que é Deus?[25] Estará Deus sentado em algum lugar

25. No original, "(...) where and who is He/She/It?

esperando-nos para darmos alguma coisa a Ele? Deus fez o mundo a partir d'Ele próprio. O mundo em si mesmo é Deus. Tudo que está fora de nós é Deus. Quando dedicamos nossas vidas para o bem da humanidade, dedicamos nós mesmos a Deus. Qualquer coisa que façamos pode, facilmente, pela nossa atitude, ser transformada em adoração. Enquanto trabalhamos em algo, podemos manter nossa mente voltada para a idéia de estarmos servindo o mundo como um todo. Devemos manter essa mesma atitude mental em relação a tudo e todos a nossa volta. Se não puxarmos as cadeiras sem dó de um canto para o outro, estaremos servindo-as. Se as arrastarmos, irão chorar. Qualquer coisa manipulada rudemente sentirá dor. Deve haver um gentil toque Yogi com tudo – mesmo com nossas colheres, garfos, pratos.

Isto me faz lembrar um artigo escrito pelo meu bom amigo Irmão David, um monge beneditino. Ele fala sobre como sentiu Deus conversando enquanto lavava pratos. Se você os trata gentilmente, diz ele, eles soam com um lindo tilintar; mas se você os lança aqui e ali, eles choram. Assim, lavar pratos pode ser uma adoração. Diz meu Mestre Swami Sivanandaji: "Converta cada trabalho em Yoga com a varinha mágica da atitude correta."

Muitos de nós estamos interessados em *samadhi* instantâneo. Bem, podemos tê-lo aqui e agora, sem esperar que a *kundalini* desperte e mova-se até o *sahasrara chakra*, se nos dedicarmos completamente.

Desde que tenhamos oferecido tudo a Deus somos renunciantes; nada temos para possuir. E, quando nada temos para possuir, nada temos com que nos preocupar. Toda preocupação é devida aos apegos. O apego a que estou me referindo é o apego mental. Necessitamos desapegar-nos mentalmente, mais do que fisicamente. Podemos até possuir bens materiais se formos mentalmente desapegados. Isto é *samadhi* contínuo. Não devemos pensar que *samadhi* significa sentar-se num canto, esquecer nós mesmos e manter o corpo imóvel como um rochedo. *Samadhi* verdadeiro significa tranqüilidade de mente, o que só é possível quando oferecemos tudo e ficamos livres de todo apego.

Em geral, queremos tudo: nome, fama, dinheiro – e ficamos cercados por estes desejos. Diz um provérbio indiano: "Se um homem estiver interessado em tecer, não deve ter um macaquinho de estimação." Se

possuir um, sempre que tecer um pedaço de pano e deixá-lo por um momento, o macaquinho desmanchará pelo menos uma centena de fios. Do mesmo modo, se uma pessoa estiver interessada em paz, por que teria desejo de posses? São coisas que não andam juntas. Nenhuma religião, nenhum profeta, nenhum santo disse jamais que alguém pudesse ter ambas as coisas – paz e desejo. Apenas a mente que não deseja, a mente livre de tudo, completamente despida, pode ter paz. Diz o *Gita*: "*Tyagat shantir anantaram.*" "Por meio de total desprendimento, paz infindável." Ofereça tudo ao mundo, à comunidade a que pertence, ou a Deus.

Isvara pranidhanam é um caminho fácil. Numa das estrofes do *Gita*, está dito: "Faz tudo em Meu nome. Assim terás paz e alegria." Se compreendermos isto, não haverá mais razão nem mesmo para lermos estes *Sutras*. Mas algumas pessoas podem querer algo diferente. Os gostos diferem. Eis porque os livros sagrados mostram diferentes caminhos.

A mãe algumas vezes alimenta o filho usando um prato diferente apenas para variar, mas a comida que vai à boca da criancinha ainda é a mesma. Pouco importa em que prato se coma desde que se coma. Para chegar ao ponto de completa dedicação, estão disponíveis muitas rotas diferentes: centenas de caminhos, religiões e filosofias, todas com uma única meta final. É irrelevante o que fizermos para alcançá-la, desde que a alcancemos.

Pelo simples praticar de uma destas virtudes todas as outras serão conseguidas. Se uma for consumada, concentração, meditação e até mesmo *samadhi* serão alcançados. No momento que uma única virtude tornar-se parte de nossa natureza, a mente tornar-se-á límpida e tranqüila. Nem haverá necessidade de praticar meditação; a pessoa estará sempre meditando, automaticamente.

४६. स्थिरसुखमासनम् ।

46. STHIRA SUKHAM ĀSANAṀ.

Sthira = firme; *sukham* = confortável; *asanam* = postura.

Asana é uma postura firme e confortável.

Asana significa posição. Qualquer posição que traga conforto e firmeza é um *asana*. Se você conseguir atingir uma delas, será suficiente. Talvez pareça fácil, mas em quantas posições estamos realmente confortáveis e firmes? Assim que nos sentamos numa determinada posição, há uma pequena cãibra aqui, uma dorzinha ali. Temos que nos mexer para um lado e outro. Sentimos continuamente nossas pernas, mãos, quadris e espinha. A não ser que o corpo esteja completamente saudável e livre de todas as toxinas e tensões, uma postura confortável não será obtida com facilidade. Toxinas físicas e mentais criam enrijecimento e tensão. Qualquer coisa que pode enrijecer-nos pode também quebrar-nos. Entretanto, se nos mantivermos flexíveis jamais quebraremos.

Isto me faz lembrar a conversa entre uma pequena erva e uma grande árvore. Ambas cresceram à margem da correnteza de um rio na selva. Um dia a árvore olhou para a erva que estava lá embaixo e disse: "Hei, criaturinha insignificante, por que você fica perto de mim? Não tem vergonha de estar a meu lado? Vê como sou frondosa, grande e alta? Mas olhe só você. Ah! Você não deveria ter vindo aqui. As pessoas notarão a diferença e rirão de você. Por que não se muda para algum outro lugar?"

A erva inclinou a cabeça. "Senhora", disse, "que posso fazer? Não vim para cá de propósito. Estou aqui por mero acaso. Sei que não sou tão forte e rija quanto a senhora. Mas, por favor, perdoe minha presença."

"Está bem", disse com voz rouca a árvore, "mas não esqueça seu lugar!"

Esta conversa aconteceu durante a estação das chuvas. Exatamente no dia seguinte caiu uma chuva pesada, inundando a floresta

e causando uma enchente terrível. Nas enchentes, as margens do rio sofrem erosão e arrastam qualquer coisa que está em seu caminho. Com tal força vieram as águas, que arrastaram imediatamente a grande árvore. Mas a erva dobrou-se, achatou-se completamente e deixou que as águas passassem sobre ela. Quanto terminou a enchente, ela ergueu-se outra vez. Olhando para um lado e outro, admirou-se: "Que aconteceu com a grande árvore? Não a estou vendo."

De longe, ela ouviu a árvore replicar: "Estou sendo levada pelas águas. Eu deveria ter sido humilde, simples e flexível como você. Agora vou ser destruída."

O que necessitamos é da resistência do aço, mas com a sua flexibilidade – não como o ferro bruto, que é muito forte e duro, porém quebra. O corpo deve ser tão flexível que se possa vergá-lo de qualquer modo que se queira. Tal corpo estará sempre saudável e livre de tensão. No momento em que nos sentarmos com tal corpo para meditação, nós o esqueceremos.

A fim de conseguirmos tal postura meditativa, podemos exercitar muitas poses culturalmente adotadas como preliminares. Eis por que foi criado o Hatha Yoga. Pessoas que tentavam sentar-se tranqüilamente descobriram ser isto impossível. Deparavam com dores, endurecimento, bile, gases, etc. e pensavam: "Qual o motivo destas coisas e como posso livrar-me delas?" Compreenderam ser devido a toxinas por comerem alimentos errados, nas horas erradas e nas quantidades erradas. Assim refletiram estas pessoas: "Qual será o melhor alimento para não deixar toxinas? Qual deve ser o limite? Qual é a hora apropriada para alimentar-se?" Criaram então a dieta Yogi, livre de carne, peixe, ovos, estimulantes e do uso excessivo de temperos.

O problema seguinte era o que fazer com as toxinas que já estavam dentro do corpo. Concluíram que destas era possível livrar-se comprimindo o corpo em todas as diferentes direções. Por exemplo, descobriram o modo de limpar o fígado, baço e intestinos realizando o *asana* de flexão para a frente, *paschimothanasana,* o qual comprime um pouco o estômago. Quando isto não for o bastante, realiza-se o *Yoga mudra* para intensificar estes efeitos. Se ainda houver toxinas presentes, executa-se o *mayurasana,* a posição do pavão. Para o caso de esta não

ser ainda suficiente, criaram o *uddyana bandha* e o *nauli* que limpam o estômago e intestino através de massageamento. Quando a espinha ficava endurecida e não queria mover-se, empregavam posturas que a faziam dobrar-se para frente, para trás, para os lados e de cabeça para baixo. Embora Hatha Yoga seja praticado há vários milênios, nunca se torna ultrapassado. Suas verdades estão sempre atuais. São como o ouro. Embora outras coisas percam seu valor conforme a época, o ouro é sempre o mesmo.

४७. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

47. PRAYATNA ŚAITHILYĀNANTA SAMĀPATTI-BHYĀṀ.

Prayatna = tendência natural para intranquilidade; *saithilya* = pela diminuição; *ananta* = infinito; *samapattibhyam* = meditando sobre.

Pela diminuição da tendência natural à intranquilidade e pela meditação sobre o infinito, tem-se o domínio da postura.

Porque os sentidos querem experimentar muitas coisas, enchemos nosso sistema orgânico de toxinas. Em vez disto, devemos controlar estas coisas. Podemos também alcançar firmeza através da meditação sobre o infinito – qualquer coisa grande, imensa, bem estável e bem constituída. Coisas muito pequenas nunca são firmes. Assim, podemos pensar na terra ou em como é firme uma grande montanha.

Na tradição hindu, o devoto pensa em *Adisesha,* a serpente de mil cabeças que dizem carregar o mundo. Se tomarmos esta imagem literalmente parece uma tolice, porém esta naja suporta a força da gravidade, o *prana shakti*, ou força vital. A força é representada pela naja pelo fato de acreditar-se que ela pode manter a maior parte de seu corpo no ar.

Podemos pensar em qualquer coisa de acordo com nossas tradições e crenças. Os novaiorquinos poderão usar o *Empire State Building* – pensar em seus grandes alicerces, como devem ser bem assentados e firmes para suportarem cem andares. Um europeu pode dizer: "Serei firme como o Rochedo de Gibraltar." Ou podemos imaginar-nos como estátuas ou corpos sem vida.

Se o corpo permanecer imóvel, será fácil conservar a mente tranqüila. Um de meus mestres, que era grande yogi *tântrico*, costumava dizer: "Você não precisa repetir quaisquer orações ou mesmo praticar *japa*. Apenas sente-se tranqüilamente durante três horas a fio sem qualquer movimento que seja, sem nem mesmo piscar e tudo será então facilmente conseguido." Se permanecermos todo este tempo sentados, a mente ficará sob nosso controle, automaticamente.

Por meio do corpo podemos colocar um freio na mente. A mente estará sempre pensando: "É hora de ir ao cinema. Devo levantar-me e ir." Ou: "Estou com fome; devo encontrar alguma coisa para comer." Mas se decidirmos: "Não vou mover-me durante três horas", a mente terá enfim de obedecer-nos, porque ela necessita da cooperação do corpo a fim de conseguir qualquer coisa. Este é o benefício do *asana siddhi*, ou conseguir realizar o *asana*.

Há também alguns outros tipos de *siddhi* para controlar a mente. *Bhojana* (ou comer) *siddhi* é um. Você se restringe a comer apenas uma certa quantidade de alimento por dia num determinado horário. *Sthala siddhi* é limitar seus movimentos mediante um voto tal como: "Não sairei deste apartamento por um ano", ou: "Não sairei de *Manhattan* por seis meses." É provável que justamente no dia seguinte alguém lhe ofereça uma passagem grátis para a Califórnia. Os testes costumam vir imediatamente.

É possível que todos nós tenhamos experimentado isto. No momento em que decidimos jejuar, uma amiga traz-nos alguma coisa deliciosa para comermos. Com isto nos sentimos muito tristes. "Justamente hoje que decidi jejuar. Ela podia ter trazido este bolo ontem. Hum. Acho que vou adiar meu jejum até amanhã." Deste modo, não passamos no exame. Quando fazemos um voto devemos ser inabaláveis. Haverá uma profusão de testes para levar-nos a quebrar nosso juramento.

Na filosofia hindu, em especial no *saivismo* do sul da Índia, há sessenta e três santos *Saiva Siddhanta*, chamados *Nayanars*, que chegaram à verdade fazendo apenas um voto e mantendo-se inabaláveis, mesmo à custa de suas vidas.

Um deles, um rei, jurou: "Caso eu veja a cinza sagrada na testa de qualquer um, tratarei quem a possuir como o próprio *Lord Siva* e dar-lhe-ei o que me pedir." Logo depois, veio o teste. Seu inimigo, outro rei, veio a saber de sua promessa. Vestiu-se como professor de filosofia, passou cinza em sua testa, pegou uma adaga afiada coberta por um belo tecido e foi ao palácio. Quando chegou, perguntou ao sentinela se podia ver o rei.

Enquanto era convidado a entrar, o ministro do rei, Tata, solicitou-lhe as credenciais. "Vim ensinar ao rei algo sobre um livro sagrado especial. Sou professor de filosofia." O ministro, entretanto, teve alguma dúvida. Pensou ter reconhecido o homem, porém recebera ordem do rei para fazer entrar qualquer um com a santa cinza na testa. Enquanto fazia isso, disse ao rei: "Tenho minhas dúvidas sobre este homem. Acho que é seu inimigo de morte."

"Estou vendo a santa cinza em sua testa," replicou o rei. "Ele é *Lord Siva*, que vem me ensinar algo sobre um livro sagrado. Deixe-me aprender com ele." Virando-se para seu inimigo disfarçado, disse: "Sente-se, por favor."

O outro rei falou: "Este é um livro muito santo – muito sagrado e secreto. Só deve ser ensinado ao aluno certo. O senhor é essa pessoa. Seu ministro não está qualificado a ouvir isto. Ele deve sair."

Quando o rei o estava dispensando, perguntou Tata: "O senhor quer realmente que eu vá?"

"Sim, você deve ir." E assim foi ele forçado a sair. O rei fez uma reverência a seu suposto professor e enquanto assim fazia recebeu uma estocada com a adaga do inimigo. Quando o rei gritou de dor, Tata veio correndo com sua espada desembainhada, mas o rei lhe disse: "Tata, ele é meu Senhor. Não lhe faça nada. Não deixe que ninguém do nosso povo lhe faça mal. Leve-o embora em segurança." Com o santo nome de *Lord Siva* nos lábios, o rei caiu morto. Com sua última respiração, ele teve a visão de Deus.

Os outros dos sessenta e três santos *Nayanar* tiveram invarialmente esta conquista também às custas de suas vidas. A idéia por trás do ato de fazer um voto e permanecer fiel a ele é de que assim temos o domínio de nossas mentes. Não se deve admitir qualquer tolerância. Uma vez que tenhamos feito um voto, devemos permanecer inabalavelmente fiéis a ele.

Casamentos hindus são feitos dentro do mesmo princípio. Uma vez celebrada a união indissolúvel, a esposa torna-se a deusa do marido; e ele, seu deus. Se morre um cônjuge, o outro vive pela memória daquela pessoa – como alguém que renunciou e por isto jamais se casará de novo. Ainda que o marido seja um bêbado, um demônio, dirá a esposa: "Ele é meu senhor. Deus o entregou a mim. Seja o que ele for, eu o aceitarei." Isto é uma grande abnegação. Sobre isto há um provérbio que diz: "Ele pode ser uma rocha, ele pode ser a relva, mas ainda é meu marido." Diz a esposa: "Permita-me adaptar-me, ajustar-me, procurar a conciliação. Permita-me viver com ele." Por sua própria fé no Senhor, muitas mulheres converteram seus irregeneráveis maridos em verdadeiros santos.

४८. ततो द्वन्द्वानभिघातः ।

48. TATO DVANDVĀNABHIGHĀTAḤ.

Tato = consequentemente; *dvandva* = pelas dualidades; *anabhighatah* = imperturbado.

Consequentemente, alguém jamais é perturbado pelas dualidades.

Se for adotada uma postura firme e confortável, você então não será afetado pelas dualidades. Nem calor nem frio, nem elogio nem censura, nem lucro nem perda, nada o afetará. Você ficará neutro. Se alguém o abençoar ou amaldiçoar, aplaudi-lo ou arrasá-lo, se você ganhar ou perder um milhão de dólares – ainda assim ficará neutro.

Você pairará acima das dualidades através da postura assumida, porque a mente está sob seu controle. Mesmo se ela quiser reclamar, irá primeiro solicitar sua permissão. "Tenho algo a reclamar. Posso reclamar?" "Sim. Do contrário, pensarão que você é louca. Vamos, reclame um pouco." Apenas para não ficarmos alheios ao mundo, às vezes podemos reclamar quando outros o estiverem fazendo, mas sem perder o controle da situação. É possível às vezes ficarmos irritados. Estas emoções, no entanto, só devem surgir para nosso uso, com nossa permissão.

४९. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

49. TASMIN SATI ŚVĀSA PRAŚVĀSAYOR GATI VICCHEDAḤ PRĀṆĀYĀMAḤ.

Tasmin = esta; *sati* = sendo adquirida; *svasa* inalação; *prasvasayor* = e exalação; *gati* movimentos; *vichchhedah* = controle; *pranayamah* = pranayama.

Esta (postura firme) sendo adquirida, os movimentos de inalação e exalação devem ser controlados. Isto é pranayama.

Depois de dominar o corpo, devemos praticar o controle do *prana* controlando os movimentos de inalação e exalação. Pensam algumas pessoas que *pranayama* significa prender a respiração enquanto pudermos e os nervos ficarem extenuados. Não; nossa respiração deve ser suave, lenta e plenamente controlada, sem qualquer agitação. Por exemplo, na prática do *nadi suddhi*, a respiração de narina alternada, faça-o lenta e suavemente sem prender a respiração no princípio. Mais tarde, pode-se chegar à retenção.

Prana é a Força Cósmica sem a qual nada se move ou funciona. Como gasolina, move o automóvel. Como eletricidade, irradia luz para a lâmpada. Até nossos pensamentos são movidos pelo *prana*. Por meio do *pranayama* lidamos diretamente com esta força e devemos ter muito

cuidado. Não é fácil controlar o *prana*. Leva tempo. Há em todos nós uma reserva de *prana*. Um automóvel tem uma reserva que abastece o veículo quando a gasolina está chegando ao fim.

Deus é ainda mais sensato. Proporcionou-nos um tanque reserva que é centenas de vezes maior do que o que normalmente usamos. Chama-se a isto *kundalini*, ou a "força em espiral". Fala-se muito a respeito de despertar o *kundalini*; mas, se há pessoas que não podem controlar nem mesmo sua pequena energia diária, qual o propósito de ingressar nisto? Deve-se fazer isto somente após estar qualificado e preparado. Digo isto para nossa própria segurança. No momento adequado, esta reserva é automaticamente liberada. Não é preciso despertá-la prematuramente por meio da prática de exercícios de respiração difíceis ou violentos.

५०. बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

50. BĀHYĀBHYANTARA STAṀBHA VṚTTIR DEŚAKĀLA SAṀKHYĀBHIḤ PARIDṚṢṬO DĪRGHASŪKṢMAḤ.

Bahya = externo; *abhyantara* = interno; *stambha* = estacionário; *vrittir* = alterações = *desa* = espaço; *kala* = tempo; *samkhyabhih* = e número; *paridrishto* = regulado; *dirgha* = longo; *sukshmah* = curto.

As alterações da respiração vital são externas, internas ou estacionárias. Devem ser reguladas por espaço, tempo e quantidade, e são ou longas ou curtas.

Patanjali aqui fala sobre a retenção da respiração tanto na exalação quanto na inalação. Entretanto, todo cuidado é pouco quanto à retenção. Pratique-a adequadamente sob orientação pessoal, sem ir além do que for dito pelo professor. O *prana* é uma energia muito

poderosa. Não devemos brincar com serpentes sem ter um bom treinador de serpentes junto de nós.

De acordo com Patanjali, há três tipos de *pranayamas*: o *bahya vritti*, *abhyantara vritti* e *stambha vritti* – ou inalação, exalação e retenção. Normalmente, no *pranayama* ensinamos apenas retenção com ar da respiração; isto é fácil e seguro. Depois de termos experimentado o benefício disto, podemos praticar também retenção sem ar.

Patanjali também inclui variações nestes *pranayamas* de acordo com *desa*, *kala* e *samkhya*, ou lugar, tempo e contagem. Lugar quer dizer onde colocamos nossa atenção enquanto respiramos: a base da espinha, parte média ou regiões mais altas, etc. Tempo quer dizer quanto tempo prendemos a respiração. Contagem refere-se ao total da contagem durante a qual inspiramos e expiramos, bem como a contagem durante a retenção. Na prática normal de *nadi suddhi* guardamos uma proporção de um para dois. Se inspiramos durante uma contagem de cinco, devemos expirar numa contagem de dez. Claro, não expiramos o dobro da quantidade de respiração, porém expiramos duas vezes mais lentamente do que inspiramos. Assim, podemos ganhar controle sobre a exalação. Usualmente, exalamos mais rapidamente do que inalamos. Nesta prática, tentamos inverter este procedimento e adquirir domínio sobre os músculos involuntários.

Ao regular o *prana*, regulamos nossas mentes, porque os dois andam sempre juntos. Se um é controlado, o outro automaticamente também o será. Eis porque o *pranayama* é recomendado por Patanjali e é tão importante.

Controle e disciplina são muito necessários em nossas vidas. Sem disciplina nada pode ter sucesso. O mundo inteiro funciona de um modo regular e ordenado. Se tudo fosse meramente um acaso, nenhuma das grandes invenções científicas teria sido possível, nem seriam elas necessárias. Se o sol, a lua e a terra não girassem de um modo disciplinado, como poderiam ser feitos os cálculos para enviar um foguete ao seu destino? Se de repente a terra decidisse: “Estou cansada de girar a esta velocidade. Por que não mover-me um pouco mais rápido?”, a que lugar teria chegado a Missão Apolo? Cientistas

podem desintegrar átomos porque átomos funcionam de um modo regular a uma determinada velocidade.

Em tudo que é da natureza podemos observar disciplina. É só o ser humano que, em nome da liberdade, diz: "Posso simplesmente fazer qualquer coisa que eu queira. Não preciso de disciplina. Nada deve constranger-me." Ninguém precisará constranger-nos ou dizer-nos o que fazer se já soubermos como seguir determinada disciplina. Quando, porém, não soubermos, deveremos ouvir aqueles que de fato sabem o que fazer. "Tenho um carro que pode atingir cento e noventa quilômetros por hora, e sei como dirigi-lo. Por que devo permanecer na velocidade máxima de noventa quilômetros? Por que devo prestar atenção nas sinalizações do trânsito?" Todas estas disciplinas existem para escravizar-nos? Não; são para nossa própria segurança. Se eu não for controlado pelo radar ou pela patrulha de trânsito, serei tentado a pisar no acelerador um pouco mais. Pessoalmente, tenho esta fraqueza; e por isto agradeço às pessoas que estabeleceram controles. Do contrário, poderia não saber minhas limitações. Se considerarmos como são razoáveis estas disciplinas, nós as acolheremos com prazer.

Sukha poorvaka é a respiração fácil e confortável com uma proporção de inalação/exalação de um para dois – começando com uma contagem de cinco para inspirar, dez para expirar, e gradualmente aumentando a contagem até dez, vinte. Depois de praticar durante algum tempo, podemos acrescentar alguma retenção: inalar durante uma contagem de dez, reter durante cinco, exalar durante vinte. Então, conservando a proporção de dez para vinte, podemos aumentar a retenção gradualmente de cinco até quinze, depois até vinte e cinco, até quarenta e parar aí. Deste ponto em diante, o número de *pranayamas* que fazemos deve ser aumentado.

Às vezes as pessoas lêem num livro de Yoga sobre a proporção um:quatro:dois e aí começam imediatamente sua prática. Isto pode não ser saudável, além de perigoso. Não é a proporção que se usa para praticar este *pranayama* que o ajudará, mas a quantidade de *pranayamas* que se faz em cada período de exercício. Assim, mesmo sem retenção, se pudermos fazer trinta ou quarenta *nadi suddhis* a cada período será muito benéfico.

५१. बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

51. BĀHYĀBHYANTARA VIṢAYĀKṢEPĪ CATURTHAḤ.

Bhya = externo; *abhyantara* = interno; *vishaya* = objeto; *akshepi* = concentração; *chaturthah* = o quarto.

Há um quarto tipo de pranayama que ocorre durante a concentração num objeto interno ou externo.

O quarto tipo de *pranayama* acontece automaticamente. Não temos, aqui, de concentrar-nos na retenção da respiração, porque ela irá parar automaticamente apenas pelo fato de concentrarmos a mente num objeto escolhido ou numa idéia. Isto é também chamado *kevala kumbhaka,* a retenção fácil e não intencional que ocorre automaticamente na meditação profunda. Quando a mente chega a uma paralisação, o *prana* faz automaticamente a mesma coisa. Quando ficamos profundamente interessados em algo que estamos lendo, a respiração pára. Se neste momento observarmos a respiração, mal a perceberemos. Se alguma coisa perturbar nossa concentração, suspiraremos profundamente para recuperar-nos desta retenção. Da mesma forma, se de repente recebermos uma notícia terrível, a respiração irá parar completamente. Logo em seguida, faremos uma inspiração profunda. Isto é porque a notícia abrupta pára nossa mente e, junto com ela, a respiração.

Quando a retenção da respiração acontece durante nosso *japa* ou meditação, isto é bom. Ela só acontecerá quando o sistema estiver preparado. Se a meditação for suficientemente profunda, a respiração pode até mesmo parar por alguns minutos. No *samadhi* ela pára por várias horas. As pessoas não morrem, porque não há qualquer perda de energia. Ela está sendo preservada.

Despendemos em geral muita energia, que deve ser constantemente reposta em nosso sistema orgânico. É semelhante à situação que ocorrre quando dirigimos um carro; a ignição, buzina, luzes de sinalização, etc., tudo retira energia da bateria, que assim é gasta. Ao

mesmo tempo, o dínamo junto ao motor repõe a energia e a bateria mantém sua capacidade. Se o dínamo produzir corrente em excesso, a bateria receberá uma sobrecarga e estará inutilizada. Há, porém, um disjuntor para cuidar disto, desligando o dínamo da bateria antes que ela possa ter uma sobrecarga. Mesmo se o dínamo continuar a produzir corrente, esta não chegará até à bateria. Infelizmente, não temos um disjuntor. Nada há que nos limite a não ser nós mesmos.

Quando desligamos o motor e estacionamos o carro, a bateria não sofre qualquer perda de energia e, por isto, não precisa receber carga. Do mesmo modo, enquanto conversamos um com o outro consumimos nossa eletricidade humana – o *prana* – e temos que fazer sua reposição. Nosso sistema respiratório é o dínamo. Inalamos a fim de recebermos mais *prana* e mantermos a bateria com uma certa quantidade de carga. Se não conversarmos, não há necessidade de respirar tanto. Mas se movimentarmos nossos membros teremos que repor mais energia. Quando mantemos o corpo imóvel, conservamos energia; mas, ainda assim, não estando a mente sem movimento ela consome um pouco de energia, daí termos ainda que respirar. Se nem mesmo pensarmos, não haverá perda alguma e respirar será desnecessário. Chega-se ao *kumbhaka,* automaticamente.

Disse o santo Thirumular: "Onde quer que esteja a mente, estará o *prana.*" São inseparáveis. Se a mente for controlada primeiro, estará controlada a respiração. Mas o que é mais sutil, a mente ou a respiração? Com o que será mais fácil lidar, com uma coisa sutil ou uma coisa bruta? Sempre com a coisa bruta. O que é mais fácil controlar, vapor, água ou gelo? Para manter o gelo em seu lugar, simplesmente o depositamos ali. Para a água, necessitamos de algum tipo de vaso. No entanto, para o vapor, nem mesmo o vaso é suficiente; é necessário um cilindro fechado. Mesmo sendo gelo, água e vapor uma única composição, estão em diferentes estágios. Do mesmo modo, é mais fácil controlar o *prana* em manifestação mais bruta do que numa sutil. Assim, aprendemos primeiro a controlar o corpo físico, depois o movimento da respiração, em seguida os sentidos, e por fim a mente. É bem científico, gradual e fácil.

५२. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।
52. TATAḤ KṢĪYATE PRAKĀŚĀVARAṆAṀ.

Tatah = como resultado; *kshiyate* = destruído; *prakasa* = luz; *avaranam* = véu.

Como resultado disto, o véu que encobre a Luz interior é destruído.

Patanjali chega, agora, aos benefícios do *pranayama.* Destruímos o véu que encobre a luz interior. *Prakasa*, a luz interior, é coberta por um véu de escuridão mental. Qual é a melhor maneira de remover um véu? Retirando os fios, um por um, até que nenhum mais exista. A mente é um véu tecido de pensamentos. Ela por si mesma não tem qualquer substância. Se retirarmos os pensamentos um após o outro, quando todos tiverem sido removidos, não sobrará mente alguma. É como um monte de açúcar. Se removermos cada grão de açúcar, um após o outro, o monte não mais existirá. De fato, o nome "monte" não tem sentido; porque, na realidade, nenhum monte existe, só açúcar. A madeira, preparada de várias maneiras, é chamada de coisas diferentes: cadeira, mesa, banco ou lenha. Aparências diferentes obtêm nomes diferentes. Mas é somente a aparência que muda; a base nunca pode ser destruída. Nossa base é o Eu. Enquanto nos identificarmos com o corpo ou mente, sentiremos que somos mortais. O *Pranayama* ajuda-nos indiretamente a compreender a Unidade, Aquilo que é único e imutável, porque remove o véu. E é uma prática fácil. Não são muitos os que vêm às sessões de meditação, mas centenas e milhares comparecem para praticarem *asanas* e *pranayama.*

५३. धारणासु च योग्यता मनसः ।

53. DHĀRAṆĀSU CA YOGYATĀ MANASAḤ.

Dharanasu = para concentração; *cha* = e; *yogyata* = torna-se apto; *manasah* = mente.

E a mente torna-se apta para concentração.

Se for removido o *prakasa avarana*, ainda que a mente não seja completamente aniquilada, sua densidade é reduzida e torna-se mais exequível à prática do *dharana*.

५४. स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

54. SVA VIṢAYĀSAṀPRAYOGE CITTA-SVARŪPĀNUKĀRA IVENDRIYĀṆĀṀ PRATYĀ-HĀRAḤ.

Sva = deles próprios; *vishaya* = objetos; *asam-prayoga* = retirada; *chitta-svarupa* = natureza da substância da mente; *anukara* = imitar; *iva* = por assim dizer; indriyanam = sentidos; pratyaharah = abstração.

Quando os sentidos se afastam dos objetos e imitam, por assim dizer, a natureza da substância da mente, isto é pratyahara.

Com o *pranayama*, a mente ainda não está completamente apta, porque há outras coisas que tentarão puxá-la para aqui e ali, como, por exemplo, os sentidos. Eles sempre dirão à mente: “Ah, existe uma coisa linda nesta vitrina. Vamos, por que não comprar?” Ou, “Sentiu aquele aroma delicioso? Prepare-se. Lave as mãos. Estão cozinhando coisas gostosas.” A mente pode até estar tranqüila, porém o nariz não lhe permitirá ficar assim. E, no momento em que o nariz afirma que alguma coisa está sendo preparada, diz a língua: “A saliva está pronta”,

e dizem os olhos: "Posso dar uma olhada?" Devemos ter uma boa rédea para estes turbulentos sentidos.

No *Bhagavad Gita* a batalha com os sentidos é explicada, de um modo esotérico, como um campo de batalha. O campo de batalha é o mundo, a vida turbulenta que atrai nossa atenção. Arjuna, o eu individual, sente-se confundido e vai até *Lord* Sri Krishna, para solicitar ajuda.

"Senhor", diz ele, "tenho uma capacidade limitada. Duvido ser capaz de vencer sozinho a guerra. Toma, Senhor, as rédeas e dirige para mim o carro de batalha. Deixa que eu fique tranqüilamente sentado atrás de Ti, Senhor, e faz o que quiseres que eu faça."

Quando Krishna torna-se seu cocheiro, Arjuna fica imperturbável e calmo. Os cavalos brancos do carro de batalha – os olhos, nariz, língua, ouvidos e o sentido do tato – são chamados *pancha indriyas,* os cinco órgãos sensoriais. Estes órgãos devem ser oferecidos ao serviço do Senhor. Quando estão comprometidos com isto estão sob controle. A não ser que estejam adequadamente comprometidos, estarão sempre arrastando a mente para o mundo exterior.

Quando a mente é afastada dos objetos dos sentidos, os órgãos sensoriais também se afastam de seus respectivos objetos e, deste modo, imitam por assim dizer a mente. Se for permitido aos sentidos olharem para fora, eles procurarão ater-se às imagens do mundo exterior. Se permanecerem voltados para o interior, verão a pureza da mente e não sofrerão a influência do mundo exterior.

Os sentidos são como um espelho. Voltados para fora, refletem o exterior; voltados para dentro, refletem a luz em toda sua pureza. Os sentidos são inocentes por si mesmos, mas quando permitimos que se voltem para o exterior tudo atrairão e estas mensagens serão transferidas à mente, tornando-a intranqüila. Voltados para dentro, encontram a paz ao tomarem a forma da mente em si mesma.

Os sentidos são, de fato, o portão de entrada para que as coisas externas cheguem à mente. Por exemplo, se olharmos um armário, só poderemos compreender que se trata de um armário se nossa mente apreender esta forma. Esta é a lei da percepção. Quando nos concentramos numa coisa sagrada, a mente apreende esta forma.

Quando a mente a retém, vemos estas imagens até em nossos sonhos. Quando temos controle dos sentidos, só permitimos à mente apreender as formas que desejamos.

No sistema hindu, os sentidos são levados a empenhar-se em objetivos espirituais. Cada templo contém por toda parte detalhes coloridos – lindos ornamentos, flores adoráveis, finas vestes adornando as deidades, brilhantes carruagens de ouro – uma festa para os olhos. Pela queima de incenso, atende-se o olfato. Pelo *prasad*, satisfaz-se o paladar. Quem está ali, entretanto, está vendo e comendo em nome de Deus e rende graças a Ele por todas estas coisas. Na Índia, se alguém quiser ouvir linda música sem qualquer despesa, basta ir a uma festividade religiosa. Em outras ocasiões, cobram-se milhares de rupias de quem desejar ouvir os mesmos artistas que tocam de graça num templo. E os músicos tocam voltados para Deus, não para o povo. E o alimento é oferecido primeiro a Deus; depois qualquer um poderá servir-se dele.

Pratyahara é outro modo de controlar a mente. Tornar-se exímio nesta técnica não é fácil. Ninguém deve iludir-se em pensar que é possível dominá-la mesmo após alguns anos de prática. A qualquer momento, pode haver uma falha. Por exemplo, se um homem estiver interessado em guardar estrito celibato, deve manter-se afastado de mulheres. Não precisa desgostar das mulheres, mas não deve ter com elas envolvimentos ocasionais, nem para abraçá-las e beijá-las fraternalmente. Ainda que sua boca as chame de "irmãs", os sentidos irão considerar a ação de modo diferente.

Para termos êxito com o Yoga e apreendermos completamente seu valor devemos estar atentos a estas precauções e estar qualificados. Diz o *Gita*: "Yoga não se destina à pessoa que come em excesso ou para aquela que fica à míngua. Yoga não se destina a quem dorme demais ou a quem está sempre em vigília." Não devemos ficar nos extremos, mas, sim, seguir o caminho do meio..

Chegamos agora ao último *Sutra* do segundo capítulo.

५५. ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।

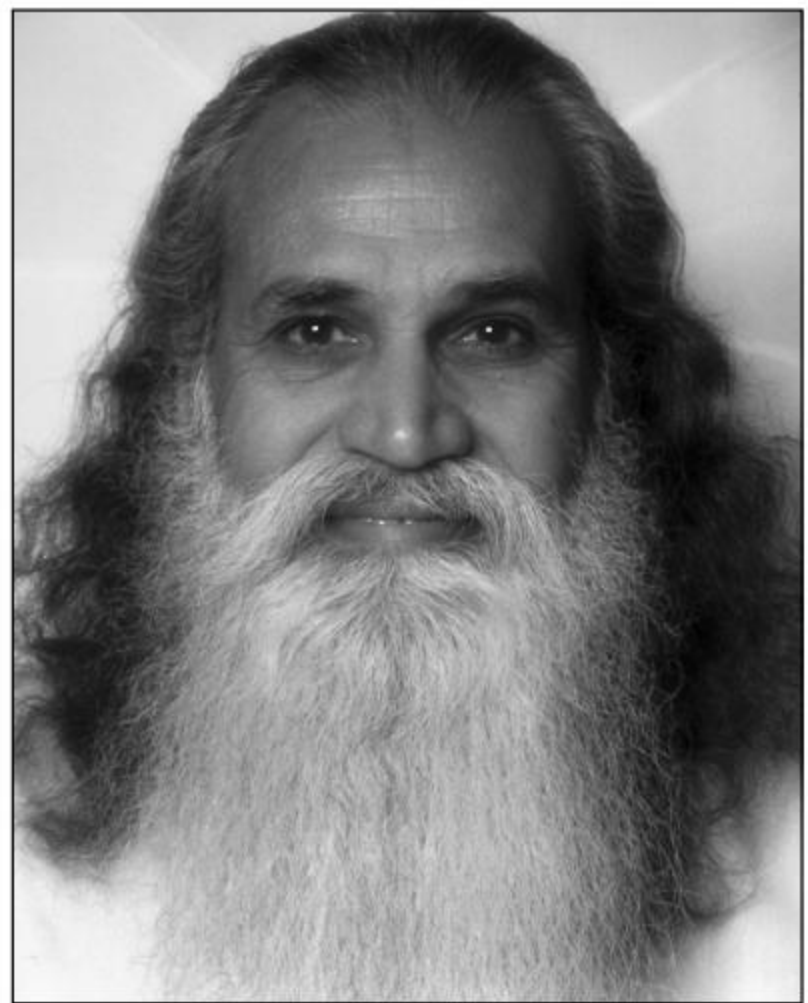
55. TATAḤ PARAMĀ VAŚYATENDRIYĀṆĀṀ.

Tatah = daí; *parama vasyata* = supremo domínio; *indriyanam* = sentidos.
Segue-se daí o supremo domínio dos sentidos.

Por meio da prática adequada do pratyahara, ficam os sentidos totalmente sob nosso controle. Tornam-se cavalos obedientes, levando-nos a qualquer lugar onde desejemos ir. Passamos a ter completo domínio sobre eles. Não se pense que perdemos qualquer coisa ao evitar os prazeres sensuais. Se nossos sentidos tentarem desviar-nos do caminho, devemos refletir: "Não; não vou satisfazê-los." Ainda que possamos sentir no princípio um pouco de tensão, isto é apenas momentâneo. Depois disto, iremos realmente sentir-nos orgulhosos: "Ah, agora conquistei algum domínio." Se satisfizermos os sentidos, podemos sentir um prazer momentâneo seguido de uma depressão maior. A felicidade que sentimos em ter domínio dos sentidos dura mais do que alegrias efêmeras. Todos precisamos tornar-nos mestres nisto. Esta é a autêntica liberdade e verdadeira vitória. Estando livre de sua própria mente e dos sentidos, nada poderá aprisioná-lo; você estará, então, realmente livre. Nem o poder imperial, nem o ditatorial poderão jamais aprisioná-lo. Você não temerá coisa alguma.

Isto não é o direito inato de apenas alguns poucos. É de todos. Devemos, porém, tornar-nos mestres no domínio de nossos sentidos, jamais permitindo à mente cair em retirada. Se atingirmos este controle, estaremos livres para fazer o que quisermos. Encontraremos paz e alegria interiores e partilharemos o mesmo com toda a humanidade.

LIVRO TRÊS
VIBHUTI PADA
Texto das Realizações

Este livro denomina-se *Vibhuti Pada*. *Vibhuti* são todas as realizações obtidas como produtos derivados de sua prática de Yoga. Algumas vezes são também chamadas *siddhis*, ou poderes sobrenaturais. Estes poderes começam a aparecer com a prática das três partes finais do Raja Yoga: *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (contemplação).

Nota do autor sobre os Livros Três e Quatro:

Traduzi todos os Sutras *dos Textos Três e Quatro; contudo, decidi não comentar todos eles. Lancei mão de alguns que considerei mais úteis para a compreensão dos aspirantes de Yoga e dispensei outros. Os leitores que desejarem aprofundar-se no estudo dos Sutras que não tenham sido objeto de comentários podem consultar um dos livros sobre* Sutras do Yoga *relacionados nas* Leituras Selecionadas.

१. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

1. DEŚABANDHAŚ CITTASYA DHĀRAṆĀ.

Desabandhah = fixação em um lugar; *chittasya* = da mente; *dharana* = concentração.

Dharana é a fixação da mente em um lugar, objeto ou idéia

Quando o *chitam*, ou a totalidade da mente, está sendo "atada" por uma coisa ou em um lugar, isto é *dharana*. Em outras palavras, em *dharana* treinamos a mente. É o começo da meditação. Concentração é o começo da meditação; a concentração culmina na meditação. São mais ou menos inseparáveis.

Vemos em geral nossa mente correr aqui e ali. Quando tentamos fixá-la numa só coisa, numa fração de segundo podemos vê-la em algum outro lugar.

Imagine-se apenas desejando fixar sua mente numa linda rosa. O melhor exercício no começo será manter uma rosa à sua frente de forma concreta, porque assim será mais fácil para a mente. Objetos concretos, símbolos ou ídolos são de grande ajuda em nossa prática inicial. Não é tão fácil para a mente apreender algo abstrato ou mesmo visualizar alguma coisa. Por isto, mantenha uma rosa, uma chama ou uma imagem à sua frente.

Se é numa idéia que se deseja concentrar, devemos ter ao menos alguma coisa física que nos lembre disto. Enquanto se olha para este objeto, pensa-se na idéia a ele ligada. É aqui que a prática de *tradak*, ou olhar fixamente, torna-se também útil.

Tradak é de fato olhar atentamente para alguma coisa, às vezes sem nem mesmo piscar. Não force os olhos. Apenas olhe para o objeto tanto quanto puder. Você será capaz de olhar mais tempo quando se concentrar na idéia por trás do objeto: como é bonito, que dádiva maravilhosa nos vem de um arbusto cheio de espinhos, etc. Como estas, outras associações de idéias surgirão. Quando estiver envolvido por estas imagens, até o olhar será esquecido; mas você ainda estará olhando sem piscar. Não tente olhar apenas com o propósito de olhar; se fizer isto, os olhos ficarão cansados rapidamente.

Depois de algum tempo, podemos fechar os olhos suavemente, tentanto formar a imagem mental do objeto da concentração. Primeiro, exteriormente; em seguida, deve-se tentar trazê-lo para dentro da mente. Pode vir por algum tempo e então desaparecer. Volte a abrir os olhos. Tente aos poucos aprender a retê-lo dentro da mente, sem mais nada. É algo semelhante a uma fotografia: quando se fotografa, a imagem está ali, no filme. Como saberemos se está ali ou não? Temos de revelar o filme. Se imagem alguma aparecer, será necessário fotografar outra vez. Com a prática de *tradak* é a mesma coisa.

Você se transforma naquilo que pensa. Se pensar numa rosa, sua mente tomará a forma dessa rosa. Depois de algum tempo, você será capaz de vê-la interiormente, com facilidade, sem a ajuda externa de qualquer objeto físico. Neste estágio, não mais se necessita de altares nem de coisa alguma.

Mesmo no *Puja* (serviço de adoração) é isto que deve ser feito. Faça o *Puja* concretamente e então fique sentado e tente trazer para dentro da mente sua imagem completa. Como você começou aquele *Puja*? Que fez em seguida? E depois? E mais adiante? Traga o procedimento para dentro da mente na seqüência apropriada. Quando se tornar fácil, nem sequer objetos concretos ou *Puja* serão necessários.

Tudo isto faz parte do *dharana*. Enquanto você estiver olhando para a rosa, a mente tentará ir para algum lugar. No instante em que você começa, a mente diz: "Ah, sim, agora me lembro, ela me enviou uma rosa igual a esta no meu último aniversário." Então a *rosa* desapareceu de sua mente; a mente estará agindo e continuará." E então a mente continua: "Depois, fomos jantar. Foi o melhor jantar de todos. Em seguida, fomos ao cinema. Que filme era aquele? *King Kong*?" Tudo acontecerá dentro de dois minutos. Da rosa até *King Kong,* em dois minutos. Até menos do que dois minutos. Em que você estará meditando agora? Não na rosa, mas em *King Kong*.

A mente é assim. Não há necessidade de ficar frustrado, porque essa é a natureza dela. Ao acontecer isto, poderá dizer: "Deus, onde estou? Que distância percorri da rosa até *King Kong*? Que vergonha, minha coleguinha; venha, voltemos para a rosa."

Não desista. E jamais pense: "Oh, não estou apto a fazer meditação." Este é o maior erro cometido por muitas pessoas: pensarem que no momento em que ficarem sentadas e cerrarem os olhos tudo será maravilhoso. Quando a mente vagueia por aqui e ali, pensam: "Meditação não é para mim." Entretanto, é como exercitar-se no piano, tocar violão ou cozinhar. Quantas vezes você cozinhou seus dedos em lugar dos legumes? Nada se aprende tão facilmente. Quando estava aprendendo a andar de bicicleta, quantas vezes você caiu? Continue tentando. Seja perseverante. Lembre-se do que disse Patanjali no Livro 1, *Sutra* 14: "A prática tornar-se-á firmemente alicerçada quando desempenhada por longo tempo, sem interrupção e com toda austeridade."

Esta prática em si mesma é denominada concentração: a mente foge, você a traz de volta; a ela cabe fugir; a você, trazê-la de volta. É como se estivesse domesticando um macaco. Uma vez domesticado, ele o obedecerá. Poderá dizer-lhe: "Tudo bem, sente-se ali e fique quieto." E ele fará isto. A esta altura você está meditando. Até então você estava treinando a si mesmo para meditar. Treinar a mente para meditar é o que se denomina *dharana*.

२. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

2. TATRA PRATYAYAIKATĀNATĀ DHYĀNAṀ.

Tatra = aí; *pratyaya* = fluxo de cognição; *ekatanata* = contínuo; *dhyanam* = meditação.

Dhyana é o fluxo contínuo de cognição rumo àquele objeto.

Os livros sagrados da religião hindu oferecem um belo exemplo deste "fluxo contínuo". Dizem ser como despejar óleo de um pote para o outro. É um fio contínuo; não se interrompe. A mente está fixada. A comunicação entre aquele que medita e o objeto de meditação é inabalável. É isto que se chama *dhyana*. Em geral, o que estamos fazendo quando dizemos que estamos meditando é *dharana*. Após longa

prática de *dharana*, gradualmente o "fluxo de cognição" fica um pouco mais extenso e torna-se *dhyana*.

Quando alguém poderá saber que realmente esteve meditando? Há alguns sinais para isto. Digamos que você chega e senta-se para meditar às 4:30. A meditação é estabelecida para um período de uma hora. A campainha toca às 5:30. Se você pensa: "O quê? Quem tocou a campainha tão cedo? Não faz mais do que cinco minutos que eu me sentei", então você pode ter estado meditando. Mas, quando se pensa que cinco minutos são uma hora, não se está meditando; a pessoa ainda está se concentrando.

Tempo não tem qualquer significado em meditação e perde-se também a noção de espaço. A pessoa não sabe onde está. Se a meditação é interrompida de repente, pode-se indagar: "Que aconteceu com meu corpo?" Até o corpo é esquecido na verdadeira meditação. A pessoa está acima do tempo e do espaço; está fora de seu corpo. Quando digo "fora do corpo", não pense que isto quer dizer que alguém esteja viajando no espaço ou algo assim. Significa que a mente transcende a consciência do corpo.

Neste sentido, meditar é semelhante a dormir. A pessoa não sabe que tem um corpo. Muito embora o tenha, não o percebe. Se você dormir um sono realmente profundo e alguém vir e levar seu corpo para algum outro lugar, você nada saberá. Quando acordar, dirá: "Eu estava dormindo no sofá; quem me trouxe para a cama?"

Há também outros sinais de meditação. No princípio, a pessoa sente-se muito leve quando transcende o corpo. Tem, às vezes, lindas visões relacionadas com o objeto de meditação – ou, outras vezes, não relacionadas, porém é algo belo e de grande elevação.

Algumas vezes não existem visões. Mas, simplesmente, uma luz maravilhosa.; a pessoa sente-se como que banhada pela suave luz de um luar. Ou poderá ouvir lindos sons parecidos com o murmúrio do oceano, com o som de um gongo ou com as notas maravilhosas de uma flauta. Todos estes são sinais variados que a pessoa pode experimentar. Em geral, não falo muito sobre estas coisas porque, ouvindo-as, alguém poderá *imaginar* que elas lhe estejam acontecendo. Ao invés disto, é melhor que apenas aconteçam.

३. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

3. TAD EVĀRTHAMĀTRA NIRBHĀSAṀ SVARŪPA ŚŪNYAM IVA SĀMADHIḤ.

Tad eva = esta (meditação) mesma; *arthamatra* = o objeto apenas; *nirbhasam* = brilho; *svarupa* = de sua própria forma; *sunyam* = destituído de; *iva* = como se; *samadhih* = contemplação.

Samadhi é a mesma meditação quando só há o brilho do objeto, como se destituído de forma.

Não há muito que eu possa *dizer* sobre isto. Você compreenderá facilmente quando tiver um pouco de experiência. A meditação culmina no estado de *samadhi*. Não é que você pratique *samadhi*. Ninguém pode conscientemente praticar *samadhi*. Nosso empenho só vai até a meditação. Põe-se todo o esforço em *dharana*. Torna-se sem esforço em *dhyana*; fica-se aí, simplesmente, sabendo que se está em meditação.

Mas em *samadhi*, nem se sabe disto. *Você* não está ali para saber disso porque você *é* aquilo. Primeiro você pensa com muitas interrupções; isto é *dhyana*. Em seguida você se torna aquilo que pensa, isto é *samadhi*. Há três coisas na meditação: aquele que medita, a meditação e o objeto sobre o qual se medita. Em *samadhi* não há nem o objeto nem aquele que medita. Não há qualquer percepção de "eu estou meditando nisso."

Para oferecer uma analogia científica, fique acrescentando gotas de uma solução alcalina a um ácido até chegar a um ponto em que a solução se torne alcalina. A esta altura você estará simplesmente acrescentando álcali ao álcali; não há mais ácido ali. O doador e o receptor tornam-se um. Antes, o receptor era um "azedo", e o doador um álcali. Enquanto vai acrescentando álcali, gota a gota, você continua testando com seu papel de tornassol e a certa altura, repentinamente, você não se sente mais um "azedo"! Como você está? Você está alcalino como seu Senhor. Você e Ele tornam-se um. Isto é *samadhi*.

É muito difícil colocá-lo em palavras. Simplesmente continue praticando, você saberá o que é *samadhi*. É claro, há diferentes *samadhis* inferiores, como falamos no capítulo primeiro, onde você atinge aquele nível e então retrocede. Há *samadhis* relacionados com formas, com idéia, com bem-aventurança e com o puro ego (*savitarka, savichara, sa-ananda* e *sa-asmita samadhis*). Todos estes quatro ainda deixam algumas partes da mente com desejos ocultos. A pessoa não está completamente livre. As idéias na mente ainda não estão completamente calcinadas. Ainda podem germinar outra vez. Eis porque estes quatro são chamados *sabija samadhi. Bija* quer dizer semente. Estão com semente. Não pense que está purificado e que tudo está certo. Enquanto a semente não for plantada tudo parece inocente. Mas, no momento em que se retira uma semente, cava-se um buraco no chão, planta-se e rega-se com um pouco de água, lá vem ela de novo. A tendência para brotar ainda está ali.

Enquanto alguém possuir essa tendência, ainda está no *sabija* ou *savikalpa samadhi*. Entretanto, uma vez completamente calcinada, até esta capacidade germinativa desaparece. As sementes ainda estão ali, são as mesmas em toda sua aparência externa. Entretanto, mesmo se forem postas nas covas e regadas, não germinarão.

Que significa isto? Todos os pensamentos, todos os desejos, tornam-se não-egoístas. Egoísmo é o germe que brota, dizendo: "Eu quero!" Quando o egoísmo é completamente eliminado, anula-se o germe. Isto é denominado *nirbija samadhi* ou *nirvikalpa samadhi*.

Alguém que tenha alcançado isto pode parecer semelhante a qualquer outra pessoa. Mas a calcinada natureza de sua semente mental é a diferença entre as pessoas comuns e os *jivanmuktas* (seres libertos). Eles também comem, dormem e fazem de tudo como todas as outras pessoas. Podem estar fazendo qualquer coisa, porém não são afetados por aquilo que fazem. Não há qualquer apego "úmido" para fazer a semente brotar. São pessoas libertas em vida. Libertação não é algo que se experimenta ao morrer. Ainda em vida, deve-se buscar a libertação. *Jivan-mukta: mukta* significa liberto; *jivan*, em vida.

Este é o estado final de *samadhi*. Não é sentar-se enrijecido com os olhos fechados, como pensam algumas pessoas. Se sentar-se como

uma estátua é o que você chama de *samadhi*, todas as pedras no jardim devem estar em profundo *samadhi.* Não. Você deverá ser prestativo; deverá ser ativo – mais ativo do que as outras pessoas. Suas ações devem ser mais perfeitas do que as de outras pessoas. Você deve ser dinâmico, embora pareça estático.

Os opostos se encontram; os extremos parecem iguais. Uma cúpula não rotativa parece sem movimento. A mesma cúpula à velocidade mais alta também parece sem movimento. Falta de luz é escuridão. Continue aumentando a luz, você obterá de novo a escuridão. Uma pessoa totalmente *sattvic* aparenta ser muito tranqüila; uma totalmente *tamasic* é também tranqüila.

४. त्रयमेकत्र संयमः ।

4. TRAYAM EKATRA SAṀYAMAḤ.

Trayam = os três; *ekatra* = sobre um objeto; *samyama* = a prática de dharana, dhyana e samadhi.

A prática destes três [dharana, dhyana e samadhi) sobre um objeto é denominada samyama

Desta prática provêm os *siddhis.* A pessoa mergulha fundo no objeto ou idéia para liberar-lhes os segredos. De certa forma, os cientistas praticaram *samyama* com as partículas atômicas. As partículas liberaram sua energia, e os cientistas adquiriram conhecimento a respeito delas. Eles chegaram à verdade por trás das partículas. *Samyama* é usualmente praticado com objetos ou idéias vinculadas a alguns resultados. Quando chegam os resultados, denominam-se *siddhis* ou *vibhutti*

५. तज्जयात् प्रज्ञालोकः ।
5. TAJJAYĀT PRAJÑĀLOKAḤ.

Tat = de seu; *jayat* = domínio; *prajnalokah* = a luz do conhecimento.

Pelo domínio de samyama vem a luz do conhecimento.

Isto quer dizer que a verdade por trás do objeto com o qual praticamos *samyama* torna-se conhecida para nós. Isto é o que chamamos descoberta. A verdade, antes, estava "coberta"; agora, nós a "des-cobrimos". Não é que alguém crie qualquer coisa nova. Alguma verdade estava oculta. Pelo *samyama*, compreendemos o que era. Eis o verdadeiro significado de descoberta.

६. तस्य भूमिषु विनियोगः ।
6. TASYA BHŪMIṢU VINIYOGAḤ.

Tasya = sua; *bhumishu* = por estágios; *viniyogah*; prática.

Sua prática deve ser realizada por estágios.

७. त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः ।

7. TRAYAṀ ANTARAṄGAṀ PŪRVEBHYAḤ.

Trayam = os três; *antarangam* = interno; *purvebhyah* = as precedentes.

Estes três [dharana, dhyana e samadhi] são mais internos do que as cinco partes precedentes.

No Ashtanga Yoga, *dharana, dhyana* e *samadhi* são os mais *antaranga*, ou práticas mais interiores. Até para praticar *yama* e *niyama*, necessita-se do mundo exterior. Como é possível praticar não-ofensa se nada houver exteriormente para ofender? Você aprende a lidar com o mundo exterior através dos yama e niyama. Até seu corpo é um mundo exterior para você, por isto nos *asanas* você faz alguma coisa com seu corpo; no *pranayama*, com seus sentidos. Mas *dharana, dhyana* e *samadhi* são totalmente interiores. Estão no nível mental. É isto que Patanjali quer dizer quando afirma que estes três são mais internos do que os cinco precedentes.

८. तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य ।

8. TAD API BAHIRAṄGAṀ NIRBĪJASYA.

Tat api = mesmo que; *bahirangam* = externo; *nirbijasya* = para o sem semente.

Mesmo estes três são externos para o samadhi sem semente.

Quando estes três são comparados com os cinco passos precedentes, eles são mais internos. Mas quando são comparados com *nirbija samadhi*, tornam-se externos e grosseiros.

९. व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः ।

9. VYUTTHĀNA NIRODHA SAṀSKĀRAYOR ABHIBHAVA PRĀDURBHĀVAU NIRODHA KṢAṆA CITTĀNVAYO NIRODHA PARIṆĀMAḤ.

Vyutthana = o emergir; *nirodha* = supressivo; *samskarayoh* = das impressões; *abhibhava* = desaparecer; *pradurbhavau* = aparecer; *nirodha* = supressão; *kshana* = momento; *chitta* = mente; *anvayah* = conjunção; *nirodha* = supressão; *parinamah* = alteração.

As impressões que normalmente emergem são feitas para desaparecerem pelo surgimento de esforços supressivos, que por sua vez criam novas alterações mentais. O momento de conjunção da mente e destas novas alterações é chamado nirodha parinama.

१०. तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात् ।

10. TASYA PRAŚĀNTA VĀHITĀ SAṀSKĀRĀT.

Tasya = seu; *prasanta* = firme; *vahita* = fluxo; *samskarat* = pelo hábito.

O fluxo do nirodha parinama torna-se firme por meio do hábito.

११. सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः ।

11. SARVĀRTHATAIKĀGRATAYOḤ KṢAYODAYAU CITTASYA SAMĀDHIPARIṆĀMAḤ.

Sarvarthata = vagar; *ekagrata* = fixo em um; *kshsaya* = declínio [do primeiro]; *udaya* = surgimento (do segundo]; *chittasya* = da mente; *samadhiparinamah* =desenvolvimento em samadhi.

Quando há um declínio na dispersão e o surgimento da concentração[26], vem então samadhi parinamah (desenvolvimento no samadhi).

१२. शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः

12. ŚĀNTODITAU TULYAPRATYAYAU CITTASYAIKĀGRATĀPARIṆĀMAḤ.

Santa = passado que submerge; *udita* = presente que emerge; *tulyapratyaya* = observados como atos idênticos; *chittasya* = da mente; *ekagrata parinamah* = concentração.

Entretanto, quando as imagens do passado submergente e do presente emergente são idênticas, há o ekagrata parinama (concentração[26]).

26. No original, "one-pointedness". Literalmente, "ação sobre um ponto", vale dizer, concentração, agudeza, acuidade, pôr oposição a "dispersão".

१३. एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः ।

13. ETENA BHŪTENDRIYEṢU DHARMA LAKṢAṆĀ-VASTHĀ PARIṆĀMĀ VYĀKHYĀTĀḤ.

Etena = através deste; *bhuta* = nos elementos; *indriyeshu* = nos sentidos; *dharma* = caraterísticas visíveis; *lakshanah* = fatores do tempo; *avasthah* = condições; *parinamah* = transformações; *vyakhyatah* = descritos.

Através deste [o que foi dito nos três Sutras precedentes], as transformações das características visíveis, os fatores do tempo e as condições dos elementos e dos sentidos são também descritos.

१४. शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी ।

14. ŚĀNTODITĀVYAPADEŚYA DHARMĀNUPĀTĪ DHARMĪ.

Santa = passado latente; *udita* = presente que emergiu; *avyapadesya* = indescritível, não-manifesto; *dharma* = natureza; *anupati* = passa por; *dharmi* = substrato.

É o substrato (Pakriti) que por natureza passa pelas fases latentes, emergentes e não-manifestas.

१५. क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः ।

15. KRAMĀNYATVAṀ PARIṆĀMĀNYATVE HETUḤ.

Krama = sucessão; *anyatvam* = diferentes fases; *parinama* = estágio de evolução; *anyatve* = diferenças; *hetuh* = causa.

A sucessão destas diferentes fases é a causa das diferenças nos estágios da evolução.

१६. परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ।

16. PARIṆĀMA TRAYA SAṀYAMĀD ATĪTĀNĀGATA JÑĀNAṀ.

Parinama = estágio de evolução; *traya* = três; *samyamad* = por samyama; *atita* = passado; *anagata* = futuro; *jnanam* = conhecimento.

Através da prática do samyama nos três estágios de evolução vem o conhecimento do passado e do futuro.

Neste e nos *Sutras* seguintes, Patanjali descreve vários *samyamas* e os *siddhis* que resultarão.

१७. शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात् संकरस्तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ।

17. ŚABDĀRTHA PRATYAYĀNĀM ITARETARĀDHYĀSĀT SAṀKARAS TAT PRAVIBHĀGA SAṀYAMĀT SARVA BHŪTA RUTA JÑĀNAṀ.

Sabda = som; *artha* = significado; *pratyayanam* = idéias apresentadas; *itaretara* = entre elas mesmas; *adhyasat* = porque sobrepostas; *samkarah* = misturadas e confundidas; *tat* = delas; *pravibhaga* = distinções; *samyamat* = por samyama; *sarva* = todos; *bhuta* = seres vivos; *ruta* = som; *jnanam* = conhecimento.

Uma palavra, seu significado e a idéia por trás dela são normalmente confundidos por causa da superposição de umas sobre as outras. Por meio de samyama com uma palavra (ou som) produzido por qualquer ser, é obtido o conhecimento de seu significado.

१८. संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ।

18. SAṀSKĀRA SĀKṢĀTKARAṆĀT PŪRVA JĀTI-JÑĀNAṀ.

Samskara = impressões da mente; *sakshatkaranat* = por percepção direta; *purva* = anterior; *jati* nascimento; *jnanm* = conhecimento.

Por meio da percepção direta, através do samyama, das impressões mentais de alguém, obtém-se o conhecimento dos nascimentos passados.

१९. प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ।

19. PRATYAYASYA PARACITTA JÑĀNAṀ.

Pratayasya = nos sinais caraterísticos (de corpos de outros); *parachitta* = de imagens mentais de outros; *jnanam* = conhecimento.

Por meio do samyama sobre os sinais característicos dos corpos de outras pessoas, obtém-se o conhecimento de suas imagens mentais.

२०. न च तत् सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ।

20. NA CA TAT SĀLAṀBANAṀ TASYĀVIṢAYĪ BHŪTATVĀT.

Na = não; *cha* = e; *tat* = seu; *salambanam* = o suporte; *tasya* = seu; *avishavyi bhutatvat* = enquanto não se tornar o objeto.

Mas isto não inclui assistência à mente da pessoa (tal como o motivo por trás do pensamento, etc.), enquanto não for este o objeto do samyama.

२१. कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुःप्रकाशासंप्रयोगेऽन्त-
धानम् ।

21. KĀYARŪPA SAṀYAMĀT TADGRĀHYA ŚAKTI STAṀBHE CAKṢUḤ PRAKĀŚASAṀPRAYOGE'-NTARDHĀNAṀ.

Kayarupa = a forma do corpo; *samyamat* = por samyama; *tat* = seu; *grahya* = percepção; *sak i* = poder; *stambhe* = sendo impedido; *chakshuh* = olho; *prakasa* = luz; *asamprayoge* = sendo desligado; *antardhanam* = desaparecimento.

Por alguém praticar o samyama sobre a forma de seu próprio corpo, [e por] impedir que atue o poder de percepção ao interceptar a luz proveniente dos olhos do observador, o corpo torna-se invisível.

O quê? Você quer tornar-se invisível? Quando se deseja ver alguma coisa, a forma chega à retina, é registrada e então a imagem é vista. Até que isto seja feito, você não pode ver. Assim, se por meio do *samyama* sobre meu próprio corpo eu desligar a luz que afetaria sua retina, nenhuma imagem será formada em sua retina, e você não verá qualquer forma.

२२. एतेन शब्दाद्यन्तर्धानमुक्तम् ।

22. ETENA ŚABDĀDYANTARDHĀNAM UKTAṀ.

Etena = da mesma forma; *shabdadi* = o som, etc.; *antardhanam* = desaparecimento; *uktam* = é explicado.

Da mesma forma é explicado o desaparecimento do som [tato, gosto, olfato, etc.].

२३. सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ।

23. SOPAKRAMAṀ NIRUPAKRAMAṀ CA KARMA TAT SAṀYAMĀD APARĀNTA JÑĀNAṀ ARIṢṬEBHYO VĀ.

Sopakramam = manifestando-se rapidamente; *nirupakramam* = lento; *cha* = e; *karma* = ações; *tat* = sobre estes; *samyamat* = por samyama; *aparanta* = hora da morte; *jnanam* = conhecimento; *arishtebhyo* = nos presságios; *va* = ou.

Karmas são de dois tipos: os que se manifestam rapidamente e os que se manifestam lentamente. Praticando samyama sobre eles, ou sobre os presságios da morte, obtém-se o conhecimento da hora da morte.

२४. मैत्र्यादिषु बलानि ।

24. MAITRYĀDIṢU BALĀNI.

Maitryadishu = amabilidade e outras qualidades semelhantes; *balani* = poderes.

Por meio do samyama sobre a amabilidade e outras qualidades semelhantes, obtém-se o poder de transmiti-las.

२५. बलेषु हस्तिबलादीनि ।

25. BALEṢU HASTI BALĀDĪNI.

Baleshu = sobre a força; *hasti* = elefante; *bala* = força; *adini* = e outros.

Por meio do samyama sobre a força de elefantes e outros animais, adquire-se a força deles.

Isto significa praticar *samyama* com um animal muito forte; por exemplo, um elefante. Não que o elefante deva chegar até você, porém a *força* do elefante. Você adquire esta força. Se alguém praticar *samyama* com o Rochedo de Gilbratar, tornar-se-á como um verdadeiro rochedo. Quer dizer que se tornará muito pesado. Suponhamos que ao subir na balança você pese apenas 50 quilos. Se ficar aí durante a prática de *samyama* com o Rochedo de Gibraltar, a balança irá imediatamente estourar. Da mesma forma, se for praticado o *samyama* com uma pena, a balança registrará apenas zero. Você pode tornar-se leve e pode tornar-se pesado. Tudo isto se consegue através do *samyama*. Faça isto; experimente. Acontecerão coisas lindas.

२६. प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ।

26. PRAVṚTTYĀLOKA NYĀSĀT SŪKṢMA VYAVAHITA VIPRAKṚṢṬA JÑĀNAṀ.

Pravrittyaloka = a luz interior; *nyasat* = pelo samyama; *sukshma* = sutil; *vyavahita* = oculto; *viprakrishta* = remoto; *jnanam* = conhecimento.

Por meio do samyama com a Luz interior, obtém-se o conhecimento do sutil, do oculto e do remoto. [Nota: sutil como o átomo, oculto como um tesouro, remoto como um país distante].

२७. भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात् ।

27. BHUVANA JÑĀNAṀ SŪRYE SAṀYAMĀT.

Bhuvana = universo; *jnanam* = conhecimento; *surye* = sobre o sol; *samyamat* = pelo samyama.

Por meio do samyama com o sol, obtém-se o conhecimento do sistema solar inteiro.

२८. चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ।

28. CANDRE TĀRĀ VYŪHA JÑĀNAṀ.

Chandre = sobre a lua; *tara* = das estrelas; *vyuha* = arranjo, posições; *jnanam* = conhecimento.

Por meio do samyama com a lua, vem o conhecimento sobre as posições das estrelas.

२९. ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।

29. DHRUVE TADGATI JÑĀNAṀ.

Dhruve = sobre a estrela polar; *tat* = delas; *gati* = movimentos; *jnanam* = conhecimento.

Por meio do samyama com a estrela polar, vem o conhecimento sobre a movimentação das estrelas.

३०. नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।

30. NĀBHI CAKRE KĀYA VYŪHA JÑĀNAṀ.

Nabhi = umbigo; chakre = sobre o plexo; *kaya* = corpo; *vyuha* = arranjo; *jnanam* = conhecimento.

Por meio do samyama com o plexo umbilical, obtém-se o conhecimento da constituição do corpo.

Você não necessitará de raio-x. O corpo inteiro e sua constituição podem ser compreendidos porque o plexo solar é o centro do corpo. Isto é algo como dizer que, se você compreender o sol, compreenderá todo o sistema solar.

३१. कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।

31. KAṆṬHA KŪPE KṢUT PIPĀSĀ NIVṚTTIḤ.

Kanta = garganta; *dupe* = na cavidade; *kshut* = fome; *pipasa* = e sede, *nivrittith* = cessação.

Por meio do samyama sobre a cavidade da garganta, alcança-se a cessação da fome e da sede.

Se alguém quiser fazer uma tentativa, alguns destes *siddhis* são bastante simples de realizar. Patanjali oferece este, agradável e simples, que tornará feliz qualquer um que cozinhe! Ponha toda sua atenção na cavidade da garganta; assim, você não terá necessidade de ir à cozinha. Todos estes exemplos são dados, principalmente, para que você possa testar a si mesmo. E não levam tanto tempo para serem realizados.

३२. कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।

32. KŪRMANĀḌYĀṀ STHAIRYAṀ.

Kurmanadyam = sobre o tubo da tartaruga; *sthairyam* = imobilidade.

Por meio do samyama sobre o kurma nadi (um tubo delicado em forma de tartaruga localizado abaixo da garganta), é alcançada a imobilidade na postura meditativa.

३३. मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।

33. MŪRDHA JYOTIṢI SIDDHA DARŚANAṀ.

Murdha = topo da cabeça; *jyotishi* = sobre a luz; *siddha* = mestres e adeptos; *darsanam* = visão.

Por meio do samyama sobre a luz no alto da cabeça (sahasrara chakra), são obtidas visões de mestres e adeptos.

३४. प्रातिभाद्वा सर्वम् ।

34. PRĀTIBHĀD VĀ SARVAṀ.

Pratibhad = iluminação espontânea; *va* = ou; *sarvan* = tudo.

Ou, pelo conhecimento que nasce da iluminação espontânea[27] [através de uma vida de castidade], todos os poderes vêm por si mesmos.

27. No original, “spontaneous enlightenment”: “Iluminação, isto é, erudição gerada espontaneamente.”

३५. हृदये चित्तसंवित् ।

35. HṚDAYE CITTA SAṀVIT.

Hridaye = no coração; *chitta* = substância mental; *samvit* = o conhecimento.

Por meio do samyama sobre o coração, obtém-se o conhecimento da substância mental.

३६. सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोगः परार्थात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ।

36. SATTVA PURUṢAYOR ATYANTĀSAMKĪRṆAYOḤ PRATYAYĀVIŚEṢO BHOGAḤ PARĀRTHĀT SVĀRTHASAṀYAMĀT PURUṢA JÑĀNAṀ.

Sattva = castidade, buddhi ou intelecto; *Purushayoh* = e o Purusha (ou Atman); *atyantasamkirnayoh* = totalmente diferentes um do outro; *pratyaya* = cognição; *aviseshah* = ausência de distinção; bhogah = experiência; *pararthat* = no interesse de outros; *svartha* = interesse do Eu; *samyamat* = pelo samyama; *Purusha* = o Eu; *jnanam* = conhecimento.

O intelecto e o Purusha (ou Atman) são totalmente diferentes, o intelecto existe por causa do Purusha, enquanto o Purusha existe por causa dele próprio. O não distinguir isto é a causa de todas as experiências; e, por meio do samyama sobre a distinção, adquire-se o conhecimento do Purusha.

३७. ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ।

37. TATAḤ PRĀTIBHA ŚRĀVAṆA VEDANĀDAR-ŚĀSVĀDA VĀRTĀ JĀYANTE.

Tatah = daí; *pratibha* = intuição espontânea; *sravana* = clariaudiência; *vedana* = tato mais apurado; *adarsa* = carividência; *asvada* = gustação mais apurada; *varta* = olfato mais apurado; jayante = nasce.

Deste conhecimento nascem os sentidos ultra-físicos de audição, tato, visão, gosto e olfato através de intuição espontânea.

३८. ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः ।

38. TE SAMĀDHĀV UPASARGĀ VYUTTHĀNE SIDDHAYAḤ.

Te = estes siddhis; *samadhav* = para samadhi; upasarga = obstáculos; *vyutthane* = objetivos mundanos; *siddhayah* = poderes.

Estes (sentidos ultra-físicos) são obstáculos para [nirbija] samadhi, porém são siddhis (poderes ou atributos) para os objetivos mundanos.

३९. बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्च चित्तस्य परशरीरावेशः

39. BANDHA KĀRAṆA ŚAITHILYĀT PRACĀRA SAṀVEDANĀC CA CITTASYA PARAŚARĪRĀVEŚAḤ.

Bandha = servidão; *karana* = causa; *saithilyat* = ao livrar-se; *prachara* = procedimentos; *samvedanat* = pelo conhecimento; *cha* = e; *chittasya* = da substância mental; *parasarira* = corpo de outrem; *avesah* = entrar em.

Ao livrar-se da causa [da servidão da mente ao corpo] e pelo conhecimento de como funciona a substância mental, consegue-se entrar no corpo de outrem.

४०. उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ।

40. UDĀNA JAYĀJ JALA PAṄKA KAṆṬAKĀDIṢV ASAṄGA UTKRĀNTIŚ CA.

Udana = a corrente nervosa de udana; *jayat* = pelo domínio sobre; *jala* = água; *panka* = pântano; *kantaka* = espinho; *adishu* = e outros; *asangah* = desligado, *utkrantih* = poder de levitar; *cha* = e.

Pelo domínio sobre a corrente nervosa de udana (o ar vital ascendente), uma pessoa consegue levitar sobre a água, pântanos, espinhos etc. e pode deixar o corpo quando quiser.

४१. समानजयाज्ज्वलनम् ।

41. SAMĀNA JAYĀJ JVALANAṀ.

Samana = corrente nervosa de samana; jayat = pelo domínio sobre; *jvalanam* = radiação.

Pelo domínio sobre a corrente nervosa de samana (o ar vital equalizante) vem a radiação em volta do corpo.

४२. श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद्दिव्यं श्रोत्रम् ।

42. ŚROTRĀKĀŚAYOḤ SAṀBANDHA SAṀYAMĀD DIVYAṀ ŚROTRAṀ.

Srotra = ouvido; akasayoh = e éter; sambandha = afinidade; samyamat = pelo samyama; divyam = divino; srotram = audição.

Por meio do samyama sobre a afinidade entre o ouvido e o éter, torna-se possível uma audição supranormal.

४३. कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ।

43. KĀYĀKĀŚAYOḤ SAṀBANDHA SAṀYAMĀL LAGHU TŪLA SAMĀPATTEŚ CĀKĀŚA GAMANAṀ.

Kaya = corpo; *akasayoh* = e éter; *sambandha* = afinidade; *samyamat* = pelo samyama; *laghu* = luz; *tula* = fibra de algodão; *samapatteh* = obtenção; *cha* = e; *akasa* = através do éter; *gamanam* = viajar.

Por meio do samyama sobre a afinidade entre o corpo e o éter, obtém-se a leveza da fibra do algodão, e assim torna-se possível viajar através do éter.

४४. बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः ।

44. BAHIR AKALPITĀ VṚTTIR MAHĀVIDEHĀ TATAḤ PRAKĀŚĀVARAṆA KṢAYAḤ.

Bahir = externo; *akalpita* = não identificado; *vrittir* = onda de pensamento; *mahavideha* = grande incorporalidade; *tatah* = por aquela; *prakasa* = luz; *avarana* = véu; *kshayah* = destruição.

Por meio do samyama sobre as ondas de pensamento não identificadas pelo corpo e exteriores a ele [maha-videha, ou grande incorporalidade], o véu sobre a luz do Eu é destruído.

४५. स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः ।

45. STHŪLA SVARŪPA SŪKṢMĀNVAYĀRTHA-VATTVA SAṀYAMĀD BHŪTAJAYAḤ.

Sthula = grosseiro; *svarupa* = natureza essencial; *sukshma* = sutil; *anvaya* = correlativo; *arthavattva* = objetividade; *samyamat* = pelo samyama; *bhuta* = sobre os elementos; *jayah* = domínio.

Por meio do samyama sobre os elementos grosseiros e sutis, e sobre a sua natureza essencial, correlações e objetivos, adquire-se o domínio sobre eles.

४६. ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत् तद्धर्मानभिघातश्च ।

46. TATO'ṆIMĀDI PRĀDURBHĀVAḤ KĀYA SAṀPAT TADDHARMĀNABHIGHĀTAŚ CA.

Tatah = daquele; *animadi* = anima e outros siddhis; *pradurbhavah* = conquista de; *kaya* = corpo; *sampad* = perfeição; *tat* = deles; *dharma* = funções; *anabhighatah* = não obstrução; *cha* = e.

Daí vem a conquista de anima e outros siddhis, perfeição corporal e a não obstrução de funções corporais pela influência dos elementos. [Nota: Os oito pincipais siddhis a que aqui se alude são: anima (tornar-se muito pequeno); mahima (tornar-se muito grande); laghima (muito leve); garima (pesado); prapti (chegar a qualquer lugar); prakamya (realizar todos os desejos de alguém); isatva (capacidade para criar qualquer coisa); vasitva (capacidade para comandar e controlar tudo)].

४७. रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसंपत् ।

47. RŪPA LĀVAṆYA BALA VAJRASAṀHANANATVĀNI KĀYASAṀPAT.

Rupa = beleza; *lavanya* = graciosidade; *b ala* = força; *vajrasamhananatvani* = e dureza adamantina; *kayasampat* = perfeição do corpo.

Beleza, graça, força e dureza adamantina constituem a perfeição do corpo.

४८. ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः ।

48. GRAHAṆA SVARŪPĀSMITĀNVAYĀRTHAVA-TTVA SAṀYAMĀD INDRIYA JAYAḤ.

Grahana = poder de percepção; *svarupa* = natureza essencial; *asmita* = sentimento do ego; *anvaya* = correlação; *arthavattva* = propósito; *samyamat* = pelo samyama; *indriya* = sentidos; *jayah* = domínio.

Por meio do samyama sobre o poder de percepção e sobre a natureza essencial, correlação entre o sentimento do ego e o propósito dos órgãos dos sentidos, adquire-se o domínio sobre eles.

४९. ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ।

49. TATO MANOJAVITVAṀ VIKARAṆABHĀVAḤ PRADHĀNA JAYAŚ CA.

Tato = daí; *mano* = mente; *javitvam* = o movimento rápido; *vikaranabhavah* = capacidade de funcionar sem a ajuda dos sentidos; *pradhana* = causa primária; *jayah* = domínio; *cha* = e.

Daí adquire o corpo o poder de mover-se tão rápido quanto a mente, a capacidade de funcionar sem a ajuda dos órgãos dos sentidos e completo domínio sobre a causa primária (Prakriti).

५०. सत्त्वपुरुषान्यतारव्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ।

50. **SATTVA PURUṢĀNYATĀKHYĀTIMĀTRASYA SARVA BHĀVĀDHIṢṬHĀTṚTVAṀ SARVAJÑĀTṚTVAṀ CA.**

Sattva = pureza essencial; *Purusha* = o Eu; *an- yatakhyatimatrasya* = que reconhece a distinção entre; *sarva* = sobre todos = *bhava* = estados; *adhishthatritvam* = supremacia; *sarvajnatritvam* = onisciência; *cha* = e.

No reconhecer a distinção entre sattvam (a natureza puramente refletiva) e o Eu, por ser onisciência, obtém-se a supremacia sobre todos os estados e formas de existência (onipotência).

५१. तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ।

51. **TAD VAIRĀGYĀD API DOṢA BĪJA KṢAYE KAIVALYAṀ.**

Tad = isto; *vairagyat* = pelo desapego; *api* = até mesmo; *dosha bija* = semente da servidão; *kshaye* = destruída; *kaivalyam* = independência.

Por meio do desapego até mesmo a isto (todos estes siddhis), a semente da servidão é destruída e daí provém Kaivalya (Independência).

Isto quer dizer que todos estes *siddhis* são belos, porém nos tornam prisioneiros, porque eles são o produto da mente. A mente *quer* alguma coisa. Quer obter isto ou aquilo. Para quê? Para seu próprio orgulho. Ela desenvolve o ego. Torna maiores o "Eu" e o "meu". Os desejos egoístas ainda subsistem. Se alguém estiver à procura de *siddhis* para

uma viagem astral, clarividência e clariaudiência, eu lhe perguntarei sobre a razão disto. E se disser: "Oh, pensei que pudesse ajudar as pessoas", dir-lhe-ei que isto é apenas uma desculpa. O que a pessoa quer é mostrar que pode fazer algo. Quer orgulhar-se disto.

São, portanto, maus os *siddhis*? Se forem, por que existem? Afirmo que não são maus. São belos; são bons. Quando? Quando *eles* vêm até *você*. Quando você corre à procura deles, são maus. Eis aí toda a diferença. Deixe que os *siddhis* chegem e implorem: "Hei, será que posso fazer algo por você?" Deste modo, são belos. Se não sair em busca deles nem desejá-los em excesso, não serão seus. Eles querem tê-lo como sendo deles. Querem estar com você para servi-lo. Assim, são bons. Eis porque, até na Bíblia, você depara com estes poderes. Tudo virá até você. Quando? Quando estiver em busca do Reino. "Buscai primeiro o Reino dos Céus; tudo o mais ser-vos-á acrescentado." Não precisamos persegui-los, um a um. Quando alguém é o patrão, é dono de tudo. Não precisa sair em busca de pequenas tarefas.

Isso não acontece apenas em relação a estes *vibhuti* ou *siddhis*; mas em tudo na vida: beleza, dinheiro, poder, força, conhecimento científico. Todas estas coisas estão se tornando horríveis e o mundo inteiro estremece de medo. Por quê? Porque não buscamos Deus em primeiro lugar. O que é Deus? Paz, contentamento, ausência de egoísmo. Não estamos, pois, realmente condenando os *siddhis*. São poderes de Deus, produtos derivados da procura por Ele. Deixe que eles venham à sua procura.

Quando sua mente estiver límpida e tranqüila, você poderá então utilizá-los adequadamente e para objetivos bons, não para seu ego. Não deverá ficar vangloriando-se: "Oh, posso fazer isto; posso fazer aquilo." *Siddhis* não se destinam a isto. Patanjali explica estas coisas com muita clareza, porque, como cientista, ele tem que expor os fatos a seus alunos. Mas não é que ele queira incentivar as pessoas a adquirirem *siddhis*. Eis o que há de belo em Patanjali. Ele não esconde coisa alguma. Diz ele: "Estas são todas as possibilidades, não tenha dúvida, porém não vá à procura delas. Elas podem feri-lo. Deixem que elas venham à sua procura."

५२. स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ।

52. STHĀNYUPANIMANTRAṆE SAṄGA SMAYĀ-KARAṆAṀ PUNAR ANIṢṬA PRASAṄGĀT.

Sthanyupanimantrane = até quando os seres celestiais admiram; *sanga* = aprisionamento; *smaya* = sorrir (com orgulho); *akaranam* = não fazer, não aceitar; *punah* = de novo; *anishta* = indesejável; *prasangat* = possibilidade de ser pego.

O Yogi não deve nem aceitar nem sorrir com orgulho diante da admiração, nem mesmo dos seres celestiais, porque existe a possibilidade dele ser outra vez aprisionado ao indesejável.

५३. क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ।

53. KṢAṆA TAT KRAMAYOḤ SAṀYAMĀD VI-VEKAJAṀ JÑĀNAṀ.

Kshana = momento único = dele; *kramayoh* = em sequência; *samyamat* = pelo samyama; *vivekajam* = discriminativo = *jnanam* = conhecimento.

Por meio do samyama sobre momentos únicos em seqüência vem o conhecimento discriminativo.

५४. जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः।

54. JĀTI LAKṢAṆA DEŚAIR ANYATĀNAVACCHEDĀT TULYAYOS TATAḤ PRATIPATTIḤ.

Jati = espécie; *lakshana* = sinais característicos; *desair* = e posição; *anyata* = diferença; *anavach chhedat* = indistinguível; *tulyayoh* = o mesmo; *tatah* = assim (pelo samyama acima descrito); *pratipattih* = distinguível.

Assim, as diferenças indistinguíveis entre objetos que são semelhantes em espécie, sinais característicos e posições tornam-se distinguíveis.

५५. तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्।

55. TĀRAKAṀ SARVA VIṢAYAṀ SARVATHĀ VIṢAYAṀ AKRAMAṀ CETI VIVEKAJAṀ JÑĀNAṀ.

Tarakam = transcendente; *sarva* = todos; *vishayam* = objetos; *sarvatha* = em todas; *vishayam* = condições; *akramam* = sem sucessão, simultâneo; *cha* = e; *iti* = este; *vivekajam* = discriminativo; *jnanam* = conhecimento.

Este conhecimento discriminativo que simultaneamente compreende todos os objetos em todas as condições é o conhecimento intuitivo que traz a libertação.

५६. सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ।

56. SATTVA PURUṢAYOḤ ŚUDDHI SĀṀYE KAIVALYAṀ.

Sattva = mente tranqüila; *Purushayoh* = e o Eu; *suddhi* = pureza; *samye* = igualdade; *kaivalya* = o absoluto.

Quando a mente tranqüila chega a uma pureza idêntica à do Eu, eis o que é o Absoluto.

Não estamos aqui para obter um pouco disto e um pouco daquilo. Qual é o maior peixe que você pode pegar? O peixe chamado egoísmo. Fisgue este peixe. Ser-lhe-á possível, então, com certeza, ter um belo e grande aquário. Não há necessidade de matar este peixe, o egoísmo. Apenas mantenha-o no seu aquário. Mostre-o às outras pessoas: "Veja, este é o meu peixe." Isto fará de seu aquário o melhor de todos[28].

Isto é o que jamais devemos perder de vista para nos contentarmos simplesmente com as coisas sem importância. Jamais. Esta não é uma boa política. Não se dê por satisfeito com estas coisinhas miúdas.

Elas chegarão algumas vezes para tentá-lo: "Hei, venha, estou aqui, estou aqui. Use-me." Diga: "Não; meu objetivo é algo diferente. Vou seguir em linha reta. Não quero nem mesmo ficar à espera para assistir às atrações baratas que estão por toda parte."

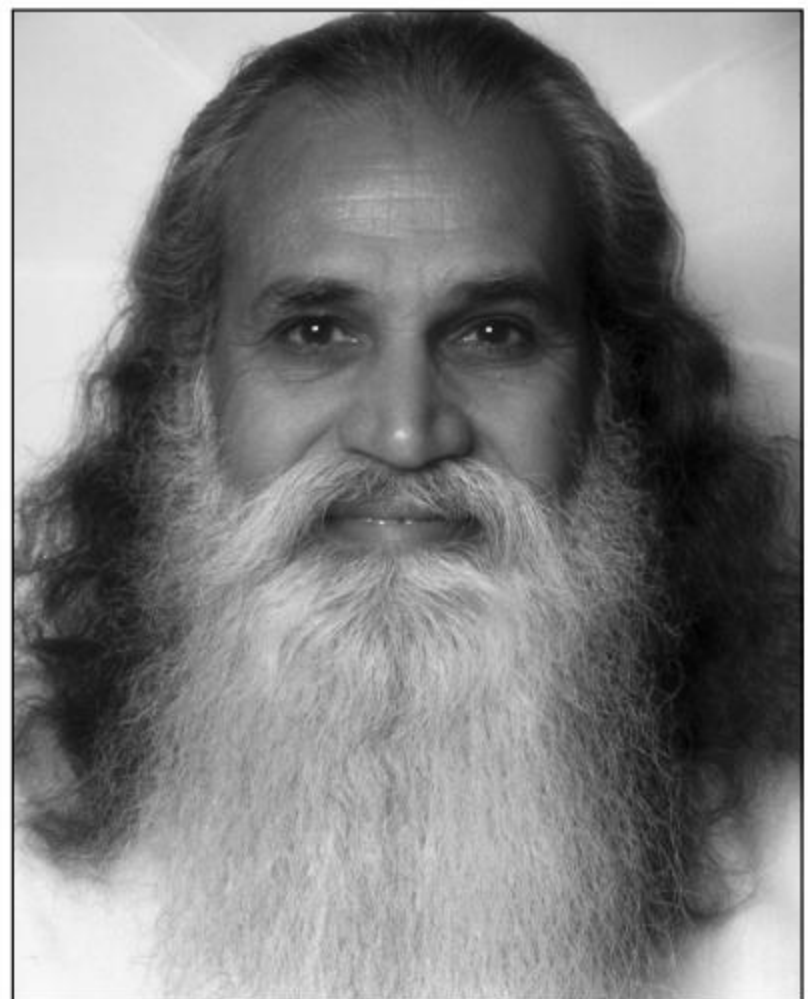
Digo isto porque, na medida em que se progride na trilha espiritual, sempre haverá a tentação das atrações fáceis. É como se um rei estivesse no trono pronto para dar-lhe de tudo. Ele o convida a ir à sua festa para que se tornem amigos e você vai. Eis que no trajeto depara com todos os tipos de espetáculos de variedades, com mágicos fazendo truques e algumas pessoas tocando música. Você, porém, deve saber que eles estão a caminho da festa para exibirem-se de acordo com as ordens do rei. Quando chegar lá, todos eles também lá estarão e você

28. Há neste parágrafo um trocadilho com os vocábulos "fish" (peixe), "self-fish" (o peixe do "eu", isto é, do egoísmo) e "selfish" (egoísta). No original: "What is the biggest fish you can catch? The 'self-fish'. Hook that fish. Then you can probably have a nice big aquarium. You don't need to kill the self-fish. Just keep it in your aquarium."

poderá vê-los enquanto estiver sentado ao lado do rei. Se isto for esquecido, você ficará de pé na calçada, vendo-os enquanto passam e perderá a oportunidade de estar com o rei.

Jamais, jamais se contente com pequenos objetivos. Nossa meta é algo muito elevado. É a eterna paz, a eterna alegria. Não se contente com um pouco de paz, com a alegria pequena, com a felicidade passageira.

LIVRO QUATRO
KAIALA PADA
Texto do Absoluto

O título do Livro Quatro é *Kaivalya Pada*, o texto que fala sobre o Absoluto. A raiz de *kaivalyam* é *kevala*, que significa sem qualidades ou condições, aquilo que é Cósmico. Aquele que possui a qualidade de *kevala* é chamado *kaivalyam*. É uma experiência do Absoluto, do ilimitado.

१. जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः ।

1. JANMAUṢADHI MANTRA TAPAḤ SAMĀDHI JĀḤ SIDDHAYAḤ.

Janma = nascimento; *aushadhi* = erva; *mantra* = mantram; *tapah* = [que suporta a dor] ascetismo; *samadhi* = eqüanimidade; *jah* = nascido; *siddhayah* = poderes mentais.

Os siddhis provêm de práticas realizadas em nascimentos anteriores ou por meio de ervas, repetição de mantrans e ascetismo ou através de samadhi.

Patanjali inicia este capítulo fazendo um exame retrospectivo dos métodos através dos quais os *siddhis* podem ser obtidos pelos praticantes de Yoga. Algumas pessoas alcançam os *siddhis* sem nem mesmo exercitarem quaisquer práticas nesta vida. Nem sabem o que fizeram para ter poderes desse tipo. Isto prova que algo elas fizeram em suas vidas passadas para nesta merecerem tais poderes. Ele nos oferece, ainda, algumas indicações sobre as pessoas que tiveram algumas experiências por meio de LSD e maconha. Não é esta uma erva? Cogumelos podem, também, ser considerados ervas.

Os *siddhis* são conquistados através da prática de *mantra japa* ou por meio de ascetismo. Ascetismo, ou *tapas*, significa aceitar voluntariamente o sofrimento, exercitando-se, assim, o poder da vontade e adquirindo-se o controle sobre a mente.

E Patanjali, por fim, afirma que os *siddhis* chegam através do *samadhi* alcançado por meio do procedimento adequado de concentração e meditação.

Existem então vários modos de obter êxito na conquista dos poderes mentais. Reconhece-se, entretanto, que todos estes poderes, com exceção do *samadhi*, não são naturais. Por exemplo, usar ervas significa induzir os *siddhis* mediante o uso de certos estímulos externos. Não é um *siddhi* "orgânico". Pode-se conseguir poderes que, em seguida,

desaparecerão. Melhor alcançarmos os *siddhis* através do processo regular do Yoga e não por meio de estímulos externos.

२. जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात् ।

2. JĀTYANTARA PARIṆĀMAḤ PRAKṚTY ĀPŪRĀT.

Jatyantara = uma espécie para outra; *parinamah* = transformação; *Prakriti* = Natureza; *apurat* = pelo influxo.

A transformação de uma espécie em outra é ocasionada pelo influxo da Natureza.

३. निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ।

3. NIMITTAṀ APRAYOJAKAṀ PRAKṚTĪNĀṀ VARAṆABHEDAS TU TATAḤ KṢETRIKAVAT.

Nimittam = causa incidental; *aprayojakam* = sem esforço; *prakritinam* = rumo à evolução da Natureza; *varana* = obstáculos; *bhedah* = remover; *tu* = mas; *tatah* = desta; *kshetrikavat* = como um agricultor.

Eventos incidentais não causam diretamente a evolução natural; apenas removem os obstáculos como um agricultor [remove os obstáculos para o livre curso da água até seu campo].

Patanjali oferece aqui um bom exemplo de como um agricultor permite à água correr para seu campo simplesmente removendo os obstáculos para seu livre curso. A mente deseja também correr para sua fonte natural de tranqüilidade, porém há no caminho impedimentos que obstruem este fluxo.

Suas práticas e seu mestre fazem o trabalho de um agricultor. Realmente, você não recebe do *guru* nenhuma coisa nova. Em vez disto, são apenas removidos os obstáculos para que o fluxo de consciência seja contínuo e a água possa chegar à sua fonte. O canal já tem água corrente. O agricultor só precisa ir à procura dos obstáculos para removê-los. Uma vez removidos, não há necessidade de dizer à água que ela pode correr. É como o sol que brilha lá fora; está sempre lá, pronto para entrar em sua casa. Os obstáculos são a porta e as janelas fechadas. Basta abri-las para entrar a luz.

४. निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ।

4. NIRMĀṆA CITTĀNY ASMITĀ MĀTRĀT.

Nirmana = criadas; *chittani* = substâncias mentais; *asmita* = egotismo; *matrat* = só.

Só o egotismo de um Yogi é a causa de [outras] mentes [artificialmente] criadas.

५. प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ।

5. PRAVṚTTI BHEDE PRAYOJAKAṀ CITTAṀ EKAM ANEKEṢĀṀ.

Pravritti = funções; *bhede* = diferença; *prayojakam* = diretor; *chittam* = substância mental; *ekam* = uma; *anekesham* = uma das diversas.

Embora as funções nas várias mentes criadas possam diferir, a original substância mental do Yogi é que dirige todas elas.

६. तत्र ध्यानजमनाशयम् ।

6. TATRA DHYĀNAJAM ANĀŚAYAṀ.

Tatra = destas; *dhyanajam* = nascidas da meditação; *anasayam* = livres das impressões cármicas.

Só as mentes nascidas da meditação estão livres das impressões cármicas.

७. कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ।

7. KARMĀŚUKLĀKṚṢṆAṀ YOGINAS TRIVIDHAṀ ITAREṢĀṀ.

Karma = ação; *asukla* = nem branca; *akrishnam* = nem preta; *Yoginah* = do Yogi; *trividham* = três tipos; *itaresham* = para os outros.

As ações do Yogi não são nem brancas [boas] nem pretas [más]; mas as ações dos outros são de três tipos: boas, más e mistas.

O significado esotérico de branco e preto é bom e mau, ou puro e impuro. Mas no caso do Yogi não há karma puro ou impuro. Enquanto Yogi, suas ações são realizadas com tal eqüanimidade que não ficam submetidas a qualquer categoria. Você está acima do bem e do mal. Outros podem classificar suas ações; mas para você elas são apenas algo que tem de ser feito, e elas estão acontecendo.

É como no caso de qualquer instrumento – uma faca, por exemplo. Uma faca apenas corta. Se a faca corta uma fruta pode-se dizer que é boa, e se corta uma garganta é má. Para a faca, porém, um corte é um corte. Não importa onde corta e o que corta. Aquele que empunha a faca é que deve enfrentar as reações boas e más. Da mesma forma, o Yogi não é um agente para suas ações. O Yogi está acima das dualidades.

Para uma pessoa comum, entretanto, as ações são de três tipos: boas, más ou uma mistura das duas. Determinado aspecto de um ato

pode ser bom; outro, mau. Por exemplo, você pode fazer algo muito bonito mas o motivo pode ser um pouco egoísta. O ato é bom mas o motivo é mau. É bom para os outros, não para você. Dessa forma a diferença pode ser vista entre o *karma* de um Yogi e o *karma* dos outros. Os outros podem dizer: "Oh, isto é bom; eu o fiz com perfeição", ou "Oh, fiz bobagem" ou "Isto é apenas regular". Mas, com um Yogi, não é possível estabelecer categorias assim.

८. ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम् ।

8. TATAS TADVIPĀKĀNUGUṆĀNĀṀ EVĀBHIVYAKTIR VĀSANĀNĀṀ.

Tatah = destas; *tat* = seus; *vipaka* = fruição; *anugunanam* = condições favoráveis; *eva* = apenas; *abhivyaktih* = manifestação; *vasananam* = impressões subconscientes.

Destas [ações], apenas aquelas vasanas (impressões subconscientes) para as quais haja condições favoráveis para produzirem seus frutos irão manifestar-se em um determinado nascimento.

९. जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात् ।

9. JĀTI DEŚA KĀLA VYAVAHITĀNĀṀ APY ĀNANTARYAṀ SMṚTI SAṀSKĀRAYOR EKARŪPATVĀT.

Jati = classe ou espécie; *desa* = espaço; *kala* = tempo; *vyavahitanam* = separados; *apy* = embora; *anantaryam* = relacionamento ininterrupto; *smriti* = memória; *samskarayoh* = impressões; *ekarupatvat* = porque idênticas.

Embora os desejos estejam separados de suas realizações por classe, espaço e tempo, eles têm um relacionamento ininterrupto, porque as impressões [de desejos] e memórias deles são idênticas.

१०. तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात् ।

10. TĀSĀṀ ANĀDITVAṀ CĀŚIṢO NITYATVĀT.

Tasan = elas [as impressões]; *anaditvam* = sem princípio; *cha* = e; *asishah* = desejo de viver; *nityatvat* = eterno.

Considerando ser eterno o desejo de viver, também não têm princípio as impressões.

११. हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेषामभावे तदभावः ।

11. HETU PHALĀŚRAYĀLAṀBANAIḤ SAṀGṚHĪTATVĀD EṢĀM ABHĀVE TADABHĀVAḤ.

Hetu = causa; *phala* = efeito; *asraya* = base; *alambanaih* = suporte; *samgrihitatvat* = sendo unidas; *esham* = estes; *abhave* = com o desaparecimento; *tat* = elas; abhavah = desaparecem.

Sendo as impressões unidas por causa, efeito, base e suporte, elas desaparecem com o desaparecimento destes quatro.

१२. अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ।

12. ATĪTĀNĀGATAṀ SVARŪPATO'STY ADHVA BHEDĀD DHARMĀṆĀṀ.

Atita = passado; *anagatam* = futuro; *svarupatah* = própria forma; *asty* = existem; *adhva* = nas condições; *bhedat* = diferença; *dharmanam* = características.

O passado e o futuro existem na forma real de objetos que se manifestam devido a diferenças nas condições de suas características.

१३. ते व्यक्तसूक्ष्माः गुणात्मानः ।

13. TE VYAKTA SŪKṢMĀḤ GUṆĀTMĀNAḤ.

Te = elas [as características]; *vyakta* = manifestas; *sukshmah* = sutis; *gunatmanah* = natureza dos gunas.

Quer sejam manifestas ou sutis, estas características pertencem à natureza dos gunas.

१४. परिणामैकत्वाद्वस्तुतत्त्वम् ।

14. PARIṆĀMAIKATVĀD VASTU TATTVAṀ

Parinama = transformações; *ekatvat* = devida à uniformidade; *vastu* = coisas; *tattvam* = realidade.

A realidade das coisas é devida à uniformidade das transformações dos gunas.

१५. वस्तुसाम्ये चित्तभेदात् तयोर्विभक्तः पन्थाः ।

15. VASTU SĀṀYE CITTA BHEDĀT TAYOR VIBHAKTAḤ PANTHĀḤ.

Vastu = objetos; *samye* = mesmo; chitta = mentes; *bhedat* = devido a diferenças; tayoh = delas; *vibhaktah* = são diferentes; *panthah* = modos de percepção.

Devido a diferenças nas diversas mentes, até a percepção do mesmo objeto pode variar.

१६. न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात् ।

16. NA CAIKA CITTA TANTRAṀ VASTU TADAPRAMĀṆAKAM TADĀ KIṀ SYĀT.

Na = nem; cha = e; *eka* = uma única; *chitta* = mente; *tantram* = dependente; *vastu* = objeto; *tat* = aquele; *apramanakam* = não percebido; *tada* = então; *kim* = o que; *syat* = torna-se.

Nem a existência de um objeto depende de uma única mente, porque se dependesse, o que seria desse objeto quando essa mente não o percebesse?

१७. तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम् ।

17. TADUPARĀGĀPEKṢITVĀC CITTASYA VASTU JÑATĀJÑĀTAṀ.

Tat = assim; *uparaga* = colorindo; *apekshitvat* = devido à necessidade; *chittasya* = da substância mental; *vastu* = objeto; *jnata* = conhecido; *ajnatam* = desconhecido.

Para um objeto ser conhecido ou desconhecido depende da mente ficar ou não colorida por ele.

१८. सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात् ।

18. SADĀ JÑĀTĀŚ CITTA VṚTTAYAS TAT PRABHOḤ PURUṢASYĀPARIṆĀMITVĀT.

Sada = sempre; *jnatah* = conhecido; *chitta* = substância mental; *vrittayah* = alterações; *tat* = dela; *Prabhoh* = Senhor; *Purushasya* = do Purusha; *aparinamitvat* = devido à imutabilidade d'Ele.

Devido à imutabilidade d'Ele, as mudanças na substância mental serão sempre do conhecimento do Purusha, que é seu Senhor.

Patanjali, aqui, fala das mudanças na substância mental. O *chittam* muda constantemente porque esta é sua tendência natural. A mente é uma parte da natureza em contínua mudança.

Por mais inteligentes que sejamos, só podemos conservar a mente tranqüila durante pouco tempo. Por esta razão, nosso objetivo não é deixar a mente em completa paz, mas elevar-nos acima da mente e encontrar o Eu em contínua paz.

Purusha é o dono da substância mental ou, como expõe Patanjali, o seu Senhor. Ele conhece todas as mudanças que nela acontecem. Como poderia Ele conhecê-las se Ele fosse também mutável? Uma coisa mutável não pode reconhecer mudanças em nenhuma outra, assim como uma pessoa insana não pode reconhecer a insanidade de outra pessoa. Assim, sendo *Purusha* imutável, pode sempre reconhecer a natureza mutável da mente.

१९. न तत् स्वाभासं दृश्यत्वात् ।

19. NA TAT SVĀBHĀSAṀ DṚŚYATVĀT.

Na = não; *tat* = ela [a substância mental]; *svabhasam* = que se ilumina a si mesma; *drisyatvat* = por causa de sua perceptibilidade.

A substância mental não se ilumina a si mesma, porque é objeto de percepção pelo Purusha.

Vemos aqui mais ou menos a mesma idéia. A substância mental não é o sujeito. É o objeto do único sujeito que é o *Purusha*. As funções mentais são o que você, enquanto *Purusha*, percebe. O que é percebido nunca pode tornar-se o que percebe, e vice-versa. Se o que percebe for percebido por alguma coisa, então não mais será o que percebe, porém, antes, o percebido. Ter realmente esta consciência, esta separação entre o que percebe e o que é percebido, é Yoga.

Parece fácil. Então, por que não a temos sempre? Porque a qualidade da mente não é assim tão clara. Ainda nos arrasta para baixo. Não nos permite ficar separados da mente. *Maya* (ilusão) nos engana.

Imaginemos que você teve ontem uma experiência no nível mental que não lhe trouxe satisfação duradoura. Então, você diz: "Não gosto mais disto e não quero isto. Esta foi a última vez que procurei por isto." Entretanto, dois dias após você deseja a mesma coisa de novo. O que significa isto? A certa altura, surge a verdadeira sabedoria, mas, então,

Maya outra vez o engana. “Oh, ontem não foi agradável, porém hoje vai ser maravilhoso. Vamos lá.”

Isto é porque ainda existe o ego, que é a base da mente. Ele realmente não lhe permite saber nem ser quem você é. Eis porque, ainda que você *seja* o *Purusha*, nem sempre você tem esta vivência. Quando você atinge alguma outra pessoa, você diz: “Oh, não fui eu que fiz isto; foi só minha *mente*.” Quando *você* é atingido por alguém, você deveria sentir-se da mesma forma. “Bem, não foi *você* que me atingiu, foi sua *mente*, por isto não posso ficar irritado com você.”

Quando nós o fazemos, imputamos a culpa à nossa mente. Quando alguém mais o faz, costumamos dizer: “Como ousa fazer isto?” Em *savasana* (a pose do cadáver no Hatha Yoga), você pode dizer: “Não sou o corpo; o corpo está apenas deitado aqui.” Mas, ao levantar-se, se alguém disser: “Oh, que sujeito roliço você está”, você se sente incomodado. “Como se atreve?” Ninguém disse que *você* é roliço. Disse que seu corpo está roliço.

O êxito nisto não permanece conosco por muito tempo. Devemos sempre procurar reter esta consciência. Sempre que ela escapar, traga-a de volta quantas vezes forem necessárias. Isto é prática espiritual.

२०. एकसमये चोभयानवधारणम् ।

20. EKA SAMAYE COBHAYĀNAVADHĀRAṆAṀ.

Eka = Um único e mesmo; *samaye* = tempo; *cha* = e; *ubhaye* = ambos; *anavadharanam* = não pode perceber.

A substância mental não pode perceber tanto o sujeito quanto o objeto simultaneamente [o que prova que ela não se ilumina a si mesma].

A substância mental percebe objetos externamente. Outras vezes, se estiver bastante límpida, pode interiorizar-se e refletir também o

Purusha. Assim, pode tanto ser sujeito quanto objeto. Enquanto sujeito, ela vê outras coisas. Enquanto objeto, é vista pelo *Purusha*. Mas o *Purusha* jamais pode ver ambos. Ele é sempre o sujeito.

२१. चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसंकरश्च ।

21. CITTĀNTARA DṚŚYE BUDDHIBUDDHER ATIPRASAṄGAḤ SMṚTISAṀKARAŚ CA.

Chittantara = outra mente; *drisye* = percepção; *buddhibuddheh* = aquele que percebe os que percebem; *atiprasangah* = infindabilidade; *smritisamkarah* = confusão da memória; *cha* = e.

Se a percepção de uma mente por outra mente fosse postulada, teríamos que presumir um número infindável delas e o resultado seria a confusão da memória.

२२. चितेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम् ।

22. CITER APRATISAṀKRAMĀYĀS TADĀKĀRĀPATTAU SVABUDDHISAṀVEDANAṀ.

Chiteh = consciência; *apratisamkramayah* = de Purusha é imutável; *tat* = ele [chitta]; *akarapattau* = no obter o reflexo do Purusha; *svabuddhisamvedanam* = torna-se auto-consciente.

A consciência do Purusha é imutável; no obter o reflexo dele, a substância mental torna-se consciente do Eu.

२३. द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ।

23. DRAṢṬṚ DṚŚYOPARAKTAṀ CITTAṀ SARVĀRTHAṀ.

Drashtri = Aquele que vê; *drisya* = o que é visto; *uparaktam* = sendo colorida [afetada]; *chittam* = substância mental; *sarvartham* = compreende tudo.

A substância mental, quando colorida tanto por Aquele que vê quanto pelo que é visto, tudo compreende.

२४. तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात् ।

24. TAD ASAṀKHYEYA VĀSANĀBHIŚ CITTAM API PARĀRTHAṀ SAṀHATYA KĀRITVĀT.

Tat = aquele; *asamkhyeya* = incontável; *vasanabhih* = embora deseje; *chittam* = substância mental; *api* = também; *parartham* = por causa do outro; *samhatya* = em associação [com o Purusha]; *karitvat* = agindo.

Embora tendo incontáveis desejos, a substância mental existe por causa do outro [o Purusha], porque ela só pode agir em associação com Ele.

२५. विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः ।

25. VIŚEṢA DARŚINA ĀTMABHĀVA BHĀVANĀ VINIVṚTTIḤ.

Visesha = distinto; *darsina* = o que vê; *Atambhava* = a mente enquanto Eu; *bhavana* = pensamentos; *vinivrittih* = cessa para sempre.

Para aquele que vê a distinção entre a mente e o Atman, os pensamentos da mente enquanto Atman cessam para sempre.

२६. तदा हि विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ।

26. TADĀHI VIVEKA NIṀNAṀ KAIVALYA PRĀGBHĀRAṀ CITTAṀ.

Tadahi = então; *viveka* = discriminação; *nimnam* = inclina-se no rumo de; *kaivalya* = o absoluto, a independência; *pragbharam* = gravitando no rumo de; *chittam* = substância mental.

Então a substância mental inclina-se para a discriminação e tende para o Absoluto.

२७. तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः ।

27. TACCHIDREṢU PRATYAYĀNTARĀṆI SAṀSKĀREBHYAḤ.

Tachchhidreshu = no meio; *pratyayantarani* = surgem pensamentos perturbadores; *samskarebhyah* = a partir de impressões passadas.

Podem surgir no meio pensamentos perturbadores devido a impressões passadas.

२८. हानमेषां क्लेशवदुक्तम् ।

28. HĀNAM EṢĀṀ KLEŚAVAD UKTAṀ.

Hanam = remoção; *esham* = suas [antigas impressões]; *klesavad* = como no caso de obstáculos; *uktam* = como foi dito antes.

Elas podem ser removidas, como no caso dos obstáculos anteriormente explicados. [Ver Livro 2, Sutras 1, 2, 10, 11 e 26.]

२९. प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः।

29. PRASAṀKHYĀNE'PY AKUSĪDASYA SARVATHĀ VIVEKAKHYĀTER DHARMAMEGHAḤ SAMĀDHIḤ.

Prasamkhyane = na conquista das mais altas recompensas, devido à perfeita discriminação; *apy* = até mesmo; *akusidasya* = totalmente desinteressado; *sarvatha* = constante; *vivekakhyateh* = discernimento discriminativo; *dharmameghah* = nuvem de dharma; *samadhi* = samadhi.

Aquele que, devido à perfeita discriminação, é totalmente desinteressado até mesmo em relação às mais altas recompensas, conserva permanentemente o discernimento discriminativo, que é cha-mado dharmamegha (nuvem de dharma) samadhi. [Nota: O significado de dharma compreende virtude, justiça, lei, dever, moralidade, religião, mérito religioso e determinação inabalável.]

Patanjali, aqui, fala a respeito de um *samadhi* chamado *dharmamegha samadhi* - a nuvem de *dharma samadhi. Dharmamegha* significa que ele contém todas as belas qualidades. Chega-se a este estado quando já não existe nem mesmo o desejo de elevar-se. Por quê? Quem, afinal, deseja elevar-se? É aquele que já está em posição superior? Não. Enquanto existir o desejo de elevar-se, ainda não se alcançou uma posição superior; e quando realmente se chega a uma posição superior, o desejo desaparece. Você conseguiu o que tinha de ser conseguido, e todos os desejos o abandonam. Só então você estará totalmente libertado.

Diz o Santo Thirumoolar: "Até em relação a Deus, abandonai vosso desejo." Isto quer dizer que o desejo é servidão em si mesmo. No final de tudo, até o desejo de chegar a Deus deve ir-se. Só assim será possível chegar a Deus. Quando desaparecerá este desejo? Quando você chegar a Deus! É uma espécie de truque. A satisfação deste desejo e o tornar-se sem desejo acontecem simultaneamente. É como dizer: "Quero dormir, quero dormir." E a certa altura você adormece. Somente quando o "quero dormir" se vai é que você adormece.

Assim, não pode este *dharmamegha samadhi* ser alcançado pelo seu esforço. Ainda que você leve todos os seus esforços a um certo ponto, quando ali chegar até este esforço desaparecerá e converter-se-á em sem esforço. A esta altura, esforçando-se ainda mais você poderá ficar subjugado.

Até atingirmos este estágio, não há mal algum em termos certos desejos inofensivos que nos ajudem a ficar longe das chamadas necessidades indesejáveis. Então, quando formos capazes de eliminar o que é indesejável, será fácil eliminar também os desejos inofensivos.

É exatamente como no exemplo do emprego de sabão para lavar um tecido. Imagine um tecido branco, limpo, imaculado, que, então, por algum motivo, fique sujo. Você deseja afastar o tecido da "necessidade" de reter a sujeira. O que você faz? Você *necessita* de um pedaço de sabão. O que é o sabão? Não é algo limpo, é? Talvez tenha uma boa apresentação e um perfume agradável e você teve de pagar por ele, mas ainda assim é sujo. Assim que houver conseguido o sabão, o que faz você? Você traz a sujeira que foi comprada e deixa-a em completa intimidade com a que não foi comprada. No momento ade-

quado, quando perceber que toda a sujeira indesejada está realmente se misturando com a sujeira recém-chegada, você simplesmente enxaguará o tecido em água limpa e o retirará dali. O que acontecerá? Os dois tipos de sujeira serão levados por água abaixo.

Da mesma forma, deve-se ter um desejo inofensivo para afastar para longe os maus e antigos desejos. Quando os desejos antigos estiverem prontos para partir, o inofensivo também partirá. "Tudo bem, minha função terminou; vou deixá-lo livre." Se, em vez disto, você estiver afastando algo indesejável com a ajuda de outra coisa também indesejável, ela pode ajudá-lo a livrar-se da primeira, porém a segunda permanecerá com você. Para dar um exemplo, até o governo está cometendo este engano na sua abordagem quanto ao tratamento do vício de heroína. Está sendo prescrita a metadona para afastar a heroína. Funciona, mas o que sobra? O vício da metadona. Então será necessária alguma outra coisa para eliminar este vício. Torna-se um círculo vicioso.

Outro exemplo aconteceu muitas vezes na história quando um governo tentou livrar-se de algum grupo indesejado com a ajuda de outro grupo indesejado. Certa vez, os muçulmanos quiseram assumir o controle de uma parte da Índia. Solicitaram a ajuda dos ingleses. Os ingleses vieram e ajudaram os muçulmanos a subjugarem os indianos, mas, tão logo vitoriosos os muçulmanos, disseram aos ingleses: "Tendo possibilitado seu sucesso, queremos que nos dêem agora o que é devido ao império britânico. Do contrário, serão expulsos." Quem foi então o verdadeiro soberano? Pensavam os muçulmanos que, tendo a ajuda dos ingleses, poderiam subjugar os indianos e tomar tudo; em vez disto, ficaram sob o domínio dos ingleses.

Conseqüentemente, seja na vida diária ou na vida nacional, antes de buscar qualquer ajuda, devemos saber se é ou não o tipo certo de ajuda. Do contrário, ela poderá fazer-nos prisioneiros mais tarde.

३०. ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः ।

30. TATAḤ KLEŚA KARMA NIVṚTTIḤ.

Tatah = a partir deste (samadhi); *klesa* = aflição; *karma* = ação; nivrittih = cessação.

A partir deste samadhi cessam todas as aflições e karmas.

Por meio do *dharmamegha samadhi* desaparece tudo aquilo que afeta a mente. A pessoa torna-se um *jivanmukta*. Tal pessoa não é afetada por coisa alguma. Ela está ali e as coisas acontecem; esta pessoa é uma testemunha permanente . O corpo e a mente, que foram treinados bem antes da libertação, apenas mantêm certas funções por causa de seu *prarabda*, ou K*arma* residual.

Para passarmos em revista as obras do K*arma*, todas as nossas ações são agrupadas em três seções. Como se sabe, todos os K*armas* que são levados a efeito deixam seus resultados. Estes resultados são armazenados numa grande "bolsa" chamada *karmasaya*, literalmente, a bolsa de K*arma.*

Prarabda karma é a porção retirada da bolsa para ser posta em prática nesta vida. Todos nós vivemos antes em vários e diferentes corpos e praticamos uma grande quantidade de ações. Os resultados estão agora reunidos e guardados no *karmasaya*. *Sanjita karma* é a soma total de todos os seus K*armas* passados. *Prarabda* é a parcela que lhe foi destinada para ser posta em prática nesta vida. É de acordo com seu *prarabda* que você vem a este mundo com diferentes qualidades de corpo e mente. Se você é uma mulher e eu um homem, quer isto dizer que seu *prarabda* lhe deu um corpo feminino e o meu proporcionou-me um masculino, porquanto cada um de nós tem de passar por determinadas experiências para as quais é necessário aquele tipo de corpo.

Eis porque vemos algumas vezes corpos com certas deformações. Não há qualquer outra razão para que uma criança recém-nascida apresente uma deformação. É devido ao efeito de algum K*arma* que a criança recebe um corpo no qual deva a alma sofrer este resultado.

Enquanto vivenciando o *prarabda* estamos também levando a efeito um novo *karma*. Como podemos distinguir entre o *prarabda* e o *agami*, ou novo *karma*? Qualquer coisa que acontece inesperadamente, imprevisivelmente, é devido ao *prarabda*. Qualquer coisa, porém, que você planeja e faz conscientemente é seu novo *karma*. Se, propositalmente, você decidir chutar uma pedra e machucar um dedo, é *agami karma*. Se você estiver andando por aí e de repente tropeçar numa pedra e machucar-se, isto é devido ao *prarabda*. Portanto, são estes os três tipos de k*armas*: *sanjita, prarabda* e *agami*.

No caso dos *jivanmuktas*, eles vieram ao mundo com corpos humanos por causa de seu *prarabda*. Até que sejam libertados são exatamente como qualquer outra pessoa. Entretanto, com seu Auto-conhecimento, decidem não executar qualquer novo K*arma* que possa aprisioná-los e assim para eles não há qualquer *agami*. Isto não quer dizer, que não estejam praticando quaisquer ações. Algumas coisas *parecem* estar acontecendo. Eles parecem estar fazendo muitas coisas. Entretanto, não estão. E por causa deste isolar-se da mente e corpo[29] eles não são afetados pelas reações dos atos que os vemos executar. É a mente que realiza todos os k*armas*.

Quando uma pessoa se compreende como sendo o *Purusha*, sabe que qualquer *karma* pertence à mente. Quando vem este isolamento, ou *kaivalyam*, o *sanjita* queima-se porque não há estímulo para corpo e mente prosseguirem com qualquer coisa. E porque o *sanjita* não pode afetar essa pessoa, para ela não mais haverá nascimento. Mas, ainda assim, permanece o *prarabda* que trouxe esta mente e corpo. Até que aquele se acabe, corpo e mente ainda atuarão.

Jivanmuktas não devem nem ser criticados nem elogiados por suas ações. Da mesma forma como os observamos agindo, eles observam a si mesmos. Todo elogio e toda crítica destinam-se ao corpo e mente – não aos *jivanmuktas*.

Algumas vezes os alunos indagam sobre o que acontece aos *jivanmuktas* depois que morrem. Eles voltam, vão para outro plano e continuam a evoluir ou o que acontece? Eles jamais se preocupam com

29. No original, "And because of this isolation from the mind and body (...)". Note-se que o autor não fala em "separação entre mente e corpo", mas em isolar-se da mente e corpo.

isto. Não querem nem mesmo saber. Se quisessem saber, não seriam *jivanmuktas*. Eles estão livres.

Pode-se então ter curiosidade de saber a respeito dos santos e profetas que às vezes aparecem entre nós. Podem ter voltado porque tiveram este desejo; não são, pois, *jivanmuktas*. Ou, às vezes, *jivanmuktas* são *enviados* de volta ao mundo. Não porque eles queiram, mas porque a lei cósmica assim deseja. "Hei, você é um bom exemplo. Vá, viva no meio das pessoas. Deixe que o vejam como se estivesse agindo, embora não esteja." Professores algumas vezes são enviados deste modo.

Sri Ramakrishna Paramahamsa conta uma bela parábola a este respeito. Certa vez algumas pessoas, tendo ouvido dizer que havia por ali um pomar com lindas e grandes árvores frutíferas, foram até lá. Mas o pomar era totalmente cercado de altos muros e eles não podiam nem mesmo ver o que havia lá dentro. Com grande esforço alguém conseguiu escalar o muro e ver o interior. Avistou frutos tão deliciosos que assim que os viu saltou para dentro. Outra pessoa também escalou e imediatamente saltou da mesma forma para o interior. Escalou, finalmente uma terceira pessoa, mas, quando viu o pomar, disse: "Meu Deus, como poderei saltar lá dentro, quando há tantas pessoas com fome ali embaixo que não sabem o que existe aqui ou como escalar o muro?" Por isto, sentou-se e disse: "Hei, há muitos frutos aqui. Vamos, se vocês se esforçarem poderão subir, como eu fiz." Estendeu a mão e puxou-as.

Tais pessoas são chamadas professores. Sabem o que está diante delas, porém não querem simplesmente ir e experimentar sozinhas. Preferem aguardar para levar consigo tantas pessoas quantas suas forças permitirem. É a Consciência Cósmica ou Lei Cósmica que cuida disto. Algumas vezes, mesmo se tais pessoas *quiserem* saltar o muro, Deus lhes dirá: "Não; permanecei aí. Saltar não é vossa tarefa. Sentai-vos e ajudai a todos. Enquanto não chegares ao fim, não podereis saltar." Elas simplesmente têm que obedecer à lei cósmica.

E como se pode reconhecer um *jivanmukta*? Apenas tornando-se um *jivanmukta*. Até então, poderá ele ou ela ser aparentemente igual a qualquer outra pessoa. Mesmo assim, *parece* que reconhece-

mos isto em algumas pessoas. Simplesmente vemos alguma coisa, e se acharmos que a pessoa é um *jivanmukta*, devemos segui-la. Mas devemos saber que estamos compreendendo esta pessoa à nossa própria maneira, de acordo com nossa própria imaginação. Este é o problema com relação a deuses e religiões. Cada pessoa imagina o Deus inimaginável à sua própria maneira, e cada imaginação é diferente; por isto, não nos entendemos. Mas, no caso de desejar ser conduzido por uma pessoa que se supõe capaz, você deve em última instância julgá-la pelos resultados. O que lhe acontecerá ao seguir a suposição de que fulano de tal é um *jivanmukta*? Se você vier a ser mais infeliz, deixe de seguir tal pessoa. Tornando-se melhor e mais feliz, prossiga. A prova do quitute está no comê-lo. Prove um pouquinho e veja se está gostoso. Se o gosto for bom, coma um pouco mais. É um ponto importante. Por que meus alunos estão comigo? O que viram em mim? Estão todos eles vendo a mesma coisa? Algum deles, realmente, me viu? Realmente, sabem quem eu sou? Não. De acordo com seu próprio modo de pensar, sentiram uma preferência por mim. "Oh, este sujeito parece ser uma boa pessoa para orientar-me." Só isto. É a própria suposição deles. Imaginam que um *guru* deve ser de um certo modo. Se satisfizer suas expectativas, dirão: "É este que estou procurando." Na realidade, só uma serpente conhece uma serpente; só um santo conhece um santo.

३१. तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम् ।

31. TADĀ SARVĀVARAṆA MALĀPETASYA JÑĀNASYĀNANTYĀJ JÑEYAM ALPAṀ.

Tada = então; *sarva* = todas; *avarana* = coberturas; *malapetasya* = remoção de impurezas; *jnanasya* = de conhecimento; *anantyat* = por causa da infinidade;; *jneyam* = ser conhecido; *alpam* = muito pouco.

Então, todas as impurezas e camadas sob as quais está encoberto o conhecimento são completamente removidas. Por causa da infinidade deste conhecimento, o que resta para saber é quase nada.

O que é impureza? É como a camada sensível do filme fotográfico. O "Eu" e o "meu" cobrem nosso filme mental e desejam então "capturar" tudo que vêem. Não fosse por causa do filme sensível, você poderia ver muitas coisas, porém elas não o afetariam, porque nada seria registrado. A mente de um *jivanmukta* é como uma clara e cristalina lâmina de mica não sensibilizada. Passa pela câmara e o disparador é acionado, porém nada é gravado. Nada existe a ser processado, nada a ser revelado e nada a ser fixado. Isto quer dizer que não há quaisquer "fixações".

३२. ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम् ।

32. TATAḤ KṚTĀRTHĀNĀṀ PARIṆĀMA KRAMA SAMĀPTIR GUṆĀNĀṀ.

Tatah = então; *kritarthanam* = tendo cumprido seu objetivo; *parinama* = transformações; *krama* = seqüência; *samaptih* = concluir; *gunanam* = gunas.

Então, os gunas concluem sua sequência de transformações, porque cumpriram seu objetivo.

Este belo *Sutra* deve ser bem compreendido. Os três *gunas* (*sattva, rajas* e *tamas*) misturam-se constantemente; e é assim que atua a *Prakriti*. Por que deveriam fazer isto ou, em outras palavras, por que atua a natureza? A natureza atua para dar experiência ao *Purusha* refletido. (Em outras palavras, a mente. Os livros sagrados algumas vezes mencionam *Purusha* apenas, mas o significado é o *Purusha* refletido sobre a substância mental.)

Infelizmente, a *Prakriti*, da qual nosso espelho mental é feito, é ela própria feita dos três *gunas* e por isto nem sempre é a mesma. É uma espécie de espelho psicodélico. Ocasionalmente fica reto, porém na maioria das vezes muda sua posição. Quem ficar diante dele verá a si mesmo em constante mudança. Esquecerá a verdade, porque tão raramente será vista, ao passo que a imagem sem beleza é quase constante. A pessoa se confunde com as imagens em mutação e diz: "Oh, sou terrivelmente feio; sou terrivelmente infeliz; sou terrivelmente isto ou aquilo." A pessoa coloca-se na posição da imagem. Assim é porque a obrigação da *Prakriti* é torturar a alma de todas as maneiras até que sofra de fato todos os golpes necessários.

Então, a certa altura, diz a alma: "Não; não posso ser afetada por tudo isto. Devo ficar longe disto." Quando chega esta compreensão, a alma renuncia ao mundo. "Não o quero mais, pois, no instante em que chego, você me deixa em situações difíceis. Nunca me permite ficar tranquila. De vez em quando você me dá um pouco de felicidade, mas o que, na maioria das vezes, parece estar me trazendo é infelicidade." Eis o que se chama *sannyasa*, ou renúncia. "Eu não quero."

Por que as pessoas vêm ouvir minhas palestras? Porque não querem estar nas casas noturnas; não querem Miami Beach; não querem Las Vegas. O próprio fato de desejarem assistir às minhas palestras significa que não querem outras coisas além disso. Por quê? Porque já estão fartas. Como diz o *Sutra* anterior, quando a alma desligar-se, para ela não haverá mais impurezas.

E o que acontece então com a *Prakriti*? Usarei uma analogia para explicá-la. Imagine uma mãe com muitos filhos. Todos saem para brincar e ficam sujos. Quando voltam, totalmente cobertos de lama, ela os leva para tomar banho e abre o chuveiro. É claro, ela não consegue lavar a todos ao mesmo tempo, por isto os lava um de cada vez. Quando a criança estiver limpa, o que fará com ela? Irá tirá-la da água e dizer-lhe: "Vá, enxugue-se e pule na cama." Ela vai parar de trabalhar? Não. Ainda existem outras crianças no banheiro. Mãe *Prakriti* é exatamente assim. Deixa de trabalhar com a criança limpa.

"Tudo bem, você está limpa. Vá, e não volte para mim. Meu trabalho com você terminou. Mas ainda tenho muito trabalho a ser feito com as outras crianças."

É isto que significa este *Sutra. Prakriti* – as qualidades e suas contínuas transformações – pára sua ação sobre a alma que se libertou, porque seu objetivo foi cumprido. Deu experiência suficiente ao *Purusha.*

३३. क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः ।

33. KṢAṆA PRATIYOGĪ PARIṆĀMĀPARĀNTA NIRGRĀHYAḤ KRAMAḤ.

Kshana = momentos; *pratiuogi* = sucessão ininterrupta; *parinama* = transformação; *aparanta* = fim; *nirgrahyah* = pego [reconhecido]; *kramah* = seqüência.

A seqüência [a que acima se referiu] significa uma sucessão ininterrupta de momentos que podem ser reconhecidos ao fim de suas transformações.

३४. पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चितिशक्तेरिति ।

34. PURUṢĀRTHAŚŪNYĀNĀṀ GUṆĀNĀṀ PRATIPRASAVAḤ KAIVALYAṀ SVARŪPA PRATIṢṬHĀ VĀ CITIŚAKTER ITI.

Purusharthasunyanam = não tendo mais objetivo; *gunanam* = dos gunas; *pratiprasavah* = reabsorvem; *kaivalyam* = o absoluto, a independência; *svarupa* = sua própria natureza; *pratishtha* = instala-se; *va* = ou; *chitisakteh* = poder da pura consciência; *iti* = assim.

Manifesta-se, assim, o supremo estado de Independência enquanto os gunas reabsorvem a si mesmos dentro do Prakriti, não tendo mais objetivo servir o Purusha. Ou, para olhar de outro ângulo, o poder da pura consciência instala-se na sua própria e pura natureza.

Patanjali, aqui, não quer dizer que os *gunas* e *Prakriti* são de fato diferentes. Usamos, porém, o termo *Prakriti* quando os *gunas* não se manifestam separadamente. Quando os *gunas* se manifestam, *Prakriti* atua com o *Purusha*. Uma vez terminado este trabalho, os *gunas* retiram do *Purusha* a ação deles. Ou, posto de outra forma: "O poder da pura consciência instala-se na sua própria e pura natureza." Isto significa que quando os *gunas* se retiram, findo seu trabalho, o *Purusha* – já estando completamente limpo – pára de vagar pelo mundo. Acomoda-se. Sente-se feliz em sua verdadeira natureza. Já não se encontra à procura da felicidade e paz vindas de fora porque compreende que ele *é* a felicidade personificada.

Ora, se retrocedermos até bem no princípio dos *Sutras*, o segundo deles, no primeiro Livro, diz: "*Yogas chitta vritti nirodhah.*" "O aquietamento das ondas mentais é Yoga." Diz o terceiro: "*Tada drashtuh svarupe' vasthanam.*" "Então Aquele que vê repousa em seu próprio estado." Os quatro livros em seu todo são as explicações destes dois *Sutras*. *Chitta vritti nirodhah* é a prática. *Svarupe' vasthanam* é a experiência. Eis porque no fim ele fala de novo sobre a experiência. "Você apenas repousa na sua verdadeira natureza. Você participou de tudo, teve todas as suas experiências e agora está repousando. Por "repousar" Patanjali quer dizer que seu ser verdadeiro está repousando enquanto seu corpo e mente atuam.[30]

Não é que seu corpo e mente estejam necessariamente sempre repousando. Eles têm que prosseguir cumprindo as tarefas para as quais foram criados. De acordo com o *prarabda*, o "momento" foi criado como no caso de uma roda posta em movimento. Você dá o empurrão inicial e o corpo e a mente encaram isto agora como

30. Ver nota do tradutor à pág. 14, Livro 4, Sutra 30.

prarabda. Quando se atinge o estado *jivanmukta*, dispensa-se o arranque manual, porém a roda não irá parar imediatamente. Ela continuará a girar até que o "momento" perca seu efeito. Enquanto continuar o "momento", a pessoa será apenas uma testemunha que observa o que está acontecendo. É como um avô idoso observando os netinhos, porém não sendo afetado por eles.[31]

Num sentido, você é a testemunha; noutro, você é o ator. Depende da posição em que se colocar. Dentro da realidade, você é a testemunha, mas se perder a realidade você será o ator. Quando se torna ator você é responsável por suas ações. Quando se torna testemunha você não é responsável por suas ações porque *você* não está atuando. Assim, atue e seja responsável, ou permita que sua mente e corpo atuem como testemunha, totalmente livres.

Se corpo e mente fizeram algo errado, passarão por certos sofrimentos. Se minha mente quiser empurrar meu dedo para o fogo, *Eu* estarei observando. *Minha* mente está empurrando meu dedo para o fogo. Mas porque estou observando e não fazendo alguma coisa, não quer isto dizer que meu dedo não ficará queimado nem que minha mente não sofrerá com isto. Quando minha mente lamentar: "Eu me feri", deverei ainda assim observar isto. O dedo ficou ferido: a mente está sofrendo.

Mas, em geral, Yogis praticam ações apenas por causa de outros. Não são por elas afetados porque nada fazem por causa deles mesmos. Qualquer que seja o resultado, ele se encaminha para alguém mais. Karma Yoga – servir desinteressadamente sem expectativa pessoal - é praticado pela mente. De fato, é a mente que faz toda a prática de Yoga, não o Ser verdadeiro. Eis porque raramente sequer falamos sobre o verdadeiro Ser. Você pode deixar sozinho o Ser real. É o você-imagem ou o você-ego que necessita Yoga. É ao ego que é dado o ensinamento. "Se quiser ficar tranqüilo e feliz, pratique ações por causa dos outros." Livro sagrado algum é necessário para o verdadeiro Ser. Toda a prática destina-se ao ego ou eu inferior, o eu individual.

31. Ver nota do tradutor à pág. 45, Livro 1.

Assim, deixe que o eu inferior ou ego ou *chittam* torne-se livre de sua atividade egoística. Então, ele também poderá ter paz e repousar, refletindo o Eu. Nem sempre a mente precisa estar atuando; e mesmo se estiver, poderá atuar pacificamente e com alegria. Então, para a mente, o ato de atuar não será um fardo. Quando um Yogi realiza algo, isto lhe dá prazer. É uma diversão – um jogo – atuar. Os livros sagrados, quando falam sobre o Eu, fazem-no apenas em benefício de nossa compreensão intelectual. Mas, na prática, a verdade para o ego é muito simples. Apenas aprenda a não ser egoísta. Aprenda a levar uma vida dedicada a outros. Qualquer coisa que fizer, faça-a para os outros. As pessoas assim dedicadas sempre gozam a paz. Eis a razão pela qual realmente não falo muito sobre os livros sagrados.

Meus alunos queriam produzir um livro sobre os *Yoga Sutras,* por este motivo eu disse tudo isto. No entanto, quanto a mim, sinto realmente não necessitar dos livros sagrados. A vida em si mesma é um livro aberto, uma escritura. Leia-a. Leia enquanto cava um buraco ou chanfra um pedaço de madeira ou prepara um alimento na cozinha. Se não lhe for possível aprender com suas atividades diárias, como há de compreender as escrituras?

Para concluir, é meu sincero desejo, e neste sentido ofereço minhas orações, que todos vocês experimentem a paz e alegria do Yoga por meio da ajuda e graça de Patanjali Maharishi, este grande mestre do Yoga, e que cheguem à realização suprema, cujos caminhos são indicados pelos seus *Yoga Sutras.* Que possam todos ir além do mero conhecimento livresco e realizar-se através da pureza de seus corações no decorrer de suas próprias vidas.

OM Shanthi, Shanthi, Shanthi. OM Tat Sat.

GLOSSÁRIO DE TERMOS SÂNSCRITOS

A

abhiniveśa – apegado à vida corporal
ābhyantara vṛitti – retenção interna da respiração
abhyāsa – prática espiritual
Adiśeṣa – a serpente de mil cabeças sobre a qual o mundo descansa segundo a Mitologia Hindu
āgami karma – Karma que está sendo atuado no presente
Agni – fogo, o deva (Deus) ou o dirigente do poder do fogo
ahaṁ – Eu
ahaṁkāra – sensação do ego
ahiṁsā – não violência (um dos yamas)
ajapa – não repetido
akartā – pessoa que não fez
ākāśa – o éter
amṛtaṁ – néctar, imortalidade
āna-pāna-sati – (Pali) técnica Budista de meditação que envolve a observação da respiração entrando e saindo
anāgata – o que não veio ainda (refere-se ao silêncio além da vibração do OM, o pranava que não pronunciamos), o chakra do coração
ānanda – bem-aventurança, êxtase
antaraṅga – parte interna
aṇu – átomo
apāna – a energia que desce pelo umbigo dentro do corpo físico
aparigraha – não cobiçar, não guardar tesouros, não aceitar presentes (um dos cinco yamas)
apuṇya – não virtuoso; malvado

artha – sentido; prosperidade, riqueza
asaṁprajñāta – samadhi não distinto (ver Livro I, Sutra 18)
āsanaṁ – posição (a terceira das oito partes do Ashtanga Yoga); cadeira
āsana siddhi – realização de um asana
asmita – egoísmo, ego
āśrama – comunidade espiritual que busca a prática e os estudos guiados por um mestre espiritual, todo estágio da vida, como bramacharya, grihastha, vanaprastha, e sanyasa
aṣṭāṅga – oito partes
Aṣṭhāṅga Yoga – as oito partes do Yoga, outro nome do Raja Yoga (ver Livro II, Sutra 29)
asteyaṁ – não roubar (um dos cinco yamas)
Ātma – o Eu
avyaktaṁ – não manifestado
āyu – vida
āyurveda – (literalmente, escritura de vida) um dos sistemas indianos de medicina

B

bāhya – externo
bāhya vṛitti – retenção externa da respiração
bandha – contração
Bhagavad Gītā – escritura Hindu onde Lord Krishna ensina seu discípulo Arjuna nos vários aspectos do Yoga
bhāvanaṁ – pensamento, sentimento, atitude
bhoga – prazer
bhuvanaṁ – universo
bījaṁ – semente
brahmacaryaṁ – (lit. relativa a Brahman) contenção, controle dos sentidos, celibato (um dos cinco yamas); a fase na vida do estudante celibatário.
brahmamuhūrta – periodo de duas horas antes do sol nascer (entre 4 e 6 da manhã) especialmente condutivo à meditação.

Brahman – a suprema consciência não manifesta ou Deus
buddhi – intelecto, faculdade discriminativa da mente.

C

cakraṁ – (hatha Yoga; significado literal: roda) um dos centros nervosos sutis ao longo da coluna vertebral. Quando nos concentramos em um deles, produz experiências em vários níveis de consciência.
cit – o princípio da inteligência universal ou consciência.
citta-nāśaṁ – (significado literal: morte da mente) - dissolução da mente durante a meditação.
cittaṁ – coisas da mente

D, E

Dakshiṇāmūrti – (significado literal: divindade com a face para o sul) um aspecto de Lord Siva no qual ele ensina através do silêncio
darśanaṁ – visão ou experienciação de uma forma ou ser divino
deśa – espaço, lugar de concentração durante a prática de Yoga
deva – ser celestial; controlador de um dos aspectos da natureza
deva loka – o plano onde os deuses habitam
dhāraṇā – concentração (a sexta das oito partes do Ashtanga Yoga)
dharma – dever, justiça, moral
dharmamegha samādhi – "nuvem de virtude" samadhi (ver Livro IV, Sutra 29)
dhyānaṁ – meditação (a sétima das oito partes do Ashtanga Yoga)
divya – divino
duḥkhaṁ – sofrimento
dveṣa – desgosto
ekāgrata pariṇāma – modificação mental do cento de atenção

G, H

gṛhastha – fase da vida quando teremos nossa própria casa
guṇa – uma das qualidades da natureza (sattva, rajas e tamas ou equilíbrio, atividade e inércia)
guru – (lit. aquele que remove a escuridão) guia espiritual, professor
hānaṁ – remoção
hāno-pāyaṁ – método para remover a tristeza
haṭha – (lit.) ha- sol; tha - lua
Haṭha Yoga – o aspecto físico de uma prática de Yoga, que inclue posturas (asanas), exercícios respiratórios (pranayama), gestos (mudras), contrações (bandhas) e prática de limpeza (kriyas)
hiṁsā – dano ou dor; violência

I, J

Indra – o rei dos deuses ou poder dominante da natureza
indriyaṁ – órgão dos sentidos
iṣṭa devatā – divindade escolhida por alguém
Īśvara – a alma suprema cósmica; Deus
Īśvara praṇidhānaṁ – adoração à Deus ou entrega de si mesmo (um dos yamas)
japa – repetição de um mantram
Japa Yoga – ciência da repetição de um mantra
jaya – vitória, domínio
jiva (tman) – alma individual
jivanmukta – alma viva liberada
jñānaṁ – sabedoria do Eu, conhecimento, idéia
Jñāna Yoga – Yoga do conhecimento, das auto-perguntas
jyotih – iluminação, luz, refulgente

K

kaivalyaṁ – experiência do absoluto; experiência não qualificada
kāla – tempo
karma – ação e reação
Karma Yoga – realizar ações como serviços altruístas sem apego aos resultados
karmāśaya – útero ou saco de karmas
karuṇā – piedade, compaixão
kāya-kalpa – um tônico para rejuvenescimento físico
kevala – sem qualidades ou condições
kevala kuṁbhaka – retenção natural e automática da respiração durante prática de meditação profunda
kleśa – obstrução ou obstáculo
kriyā – ação, prática; (Hatha Yoga) prática de limpeza
Kriyā Yoga – de acordo com Patanjali: os três degraus preliminares do Yoga (tapas, svadhyaya e Isvara pranidhanam ou austeridade, estudo e entrega pessoal)
kuṁbhaka – retenção da respiração
kuṇḍalinī – (lit. energia espiralada) a energia armazenada na base da coluna de todos os indivíduos

L, M

loka – um mundo de nomes e formas
matah – grande
maharṣi – (lit.) grande sábio
mahāvrataṁ – (lit. grandes votos) referente aos yamas
maitrī – simpatia
manas – a capacidade desejada da substância mental
Māṇḍūkya Upaniṣad – o tratado Upanishadic do OM, considerado a maior preciosidade de todos os Upanishads
mano-nāśaṁ – morte ou dissolução da mente

mantraṁ – (lit. aquele que faz a mente calma, firme) uma fórmula sonora para meditação
maraṁ – (Tamil) árvore
māyā – ilusão
mayūrāsanaṁ – (Hatha Yoga) a pose do pavão
mokṣa – liberação
mudrā – sinal, gesto ou símbolo
mukta – liberto, livre, liberado
mukti – libertação, liberdade
musu-musu-kkai – (Tamil) erva utilizada na cura ayurvedic; também significa "mão de macaco e macaca"

N, O

nāḍī śuddhi – (Hatha Yoga) pranayama purificador dos nervos onde respiramos alternadamente pelas narinas direita e esquerda
Nārada – sábio e cantor celestial dos nomes divinos
nauli – (Hatha Yoga) kriya do estômago onde isolamos e depois movimentamos em sentido horário o grande reto
Nāyanārs – os 63 santos Saivite do sul da Índia
nirbīja – sem semente, sem caroço
nirodha – cessação, restrição
nirodha pariṇāma – o momento da conjunção entre um pensamento e o esforço de uma pessoa para reprimí-lo
nirvāṇaṁ – (lit. nudez) nos ensinamentos budistas, o estado de liberação
nirvicāra – sem reflexo (veja Livro I, Sutra 44)
nirvikalpa – sem pensamento ou imaginação
nirvitarka – sem raciocínio (veja Livro I, Sutra 43)
nitya – eterno, permanente
niyama – observâncias (o segundo das oito partes do Ashtanga Yoga; veja Livro II, Sutra 32)
OṀ – som de vibração cósmica que inclui todos os outros sons e vibrações, o mantram básico, o absoluto Brahman em forma sonora

ojas – a energia sutil resultante da preservação da energia sexual.

P

pāda – porção
padārtha – uma coisa; a essência e o seu significado
pānca indriyaṁ – os cinco sentidos
Pānca Tantraṁ – (lit.) cinco atitudes ou abordagens
Parabrahman – a suprema consciência não manifestada ou Deus
parama – o mais alto; supremo
paścimoṭanasānaṁ – (Hatha Yoga) posição de flexão para frente
Patānjali Mahaṛṣi – Yogi e sábio que copilou os Sutras do Yoga; considerado ser o "Pai do Yoga"
phalaṁ – fruta; efeito
prakāśa – iluminação, sattva
Prakṛti – a Natureza
prāṇa – a energia vital
prāṇa-apāna – a energia ascendente e descendente que existe dentro do corpo humano
praṇava – OM, a vibração básica do universo
prāṇāyāma – prática do controle da força vital, geralmente através do controle da respiração (a quarta das oito partes do Ashtanga Yoga)
praṇidhānaṁ – dedicação total
prārabdha karma – o karma que causou sua vida presente
prasādaṁ – oferenda de comida consagrada; graça
pratipakṣa bhāvanaṁ – prática de substituição de formas de pensamentos opostos na mente
pratyāhāra – controle dos sentidos; abstração dos sentidos externos (a quinta das oito partes do Ashtanga Yoga)
pūjā – serviço de adoração
puṇya – virtuoso
Puruṣa – o Ser divino que habita em todos os seres

R, Ṛ

rāga – gostando, desejo; sintonia

rājā – rei

Rāja Yoga – o "Yoga Royal"; sistema de concentração e meditação baseado na disciplina ética

rajas – atividade; sem sossego (um dos três Gunas)

Rām (a) – um dos nomes de Deus; um mantram de semente poderosa

Rāmakṛṣṇa Paramahaṁsa – santo da Índia; Guru de Swami Vivekananda

Rāmana Mararṣi (1879-1950) – sábio de Thiruvannamalai; jnani da Índia

Rāmāyaṇa – conto épico da estória do Lord Rama como um dedicado filho, irmão, marido, guerreiro e rei

ṛtaṁbharā prajñā – consciência verdadeira absoluta

rūpaṁ – aparência, forma

S

sa-ānanda – samadhi acima da mente sattvic (veja Livro I, Sutra 17)

sa-asmita – samadhi acima do egoísmo solitário (veja Livro I, Sutra 17)

śabda – som, palavra ou nome

sarbīja – com semente

sādhanaṁ – prática espiritual

sadhu – uma pessoa espiritual, normalmente um viandante mendicante

sahasrāra (cakraṁ) – Lotus de mil-pétalas; o sutil centro no topo da cabeça, onde a consciência e a energia entram em graus de Samadhi superiores

Saiva Siddhānta – a filosofia que conduz a adoração do Absoluto como Deus Siva

Saivism – parte do Hinduísmo onde adora-se o Absoluto como Deus Siva
sākṣī – testemunha
śakti, Sakti – energia, a Mãe Divina
samādhi – contemplação, estado de superconsciência, absorção (a oitava e final parte ou a culminação das oito partes do Ashtanga Yoga)
samādhi pariṇāma – desenvolvimento dentro do samadhi
saṁkyā – contagem dentro do pranayama
saṁprajñāta – samadhi distinto (Veja Livro I, Sutra 17)
saṁsāraṁ – ciclos de nascimento e morte; família
saṁskāra – impressão mental
saṁtoṣa – contentamento
saṁyama – prática de dhárana, dhyana e samadhi sobre um objeto, geralmente para obtenção de um poder particular
saṁyoga – união perfeita
sajita karma – karma aguardando uma outra vida para produzir frutos
śānti – paz
sanyāsa – renúncia
sanyāsī – uma renúncia; membro da Ordem Sagrada dos Sanyas, que recebeu iniciação formal de um outro sanyasi
saptadhā bhūmi – os sete planos do entendimento
Sat – existência ou Verdade
Sat-cid-ānanda – existência-conhecimento-bem-aventurança absoluta
sattvaṁ – pureza; estado de equilíbrio (um dos três gunas)
satyaṁ – verdade; autenticidade (um dos yamas)
śaucaṁ – pureza (um dos niyamas)
savāsanaṁ – (Hatha Yoga) pose do cadáver
savicāra – samadhi com reflexão (Veja Livro I, Sutra 17)
savikalpa – samadhi com pensamento ou imaginação
savitarka – samadhi com raciocínio (Veja Livro I, Sutras 17 e 42)
siddha – aquele que se realizou, geralmente com poderes sobrenaturais

siddhi – realização
Siva – Deus auspicioso
Sivānanda, Swāmī – sábio dos Himalaias, fundador da "Divine Art Society" (Sociedade da Arte Divina); Guru de Swami Satchidananda
smṛti – memória, código de lei
śraddhā – fé
Srī – Deusa das riquezas divinas; eminente ou ilustre, usado em nomes para demonstrar respeito ou reverência
staṁba vṛtti – retenção da respiração
sthala siddhi – conquista e permanência de um determinado lugar (geralmente por pelo menos doze anos)
sthiti – inércia, tamas
sukhaṁ – alegria
sukha pūrvakaṁ – (lit. respiração fácil e confortável) respiração alternada, com retenção
sūtraṁ – (lit. fio, linha) aforismo
svādhyāya – estudo espiritual (um dos niyamas)
svarūpaṁ – natureza essencial
swāmī – renunciador, membro da Sagrada Ordem dos Sanyas

T, U

tamas – inércia, sombrio (um dos três gunas)
tanmātraṁ – elemento sutil
Tantra Yoga – uma prática que utiliza yantram e mantram para vivenciar a união de Siva e Sakti – ou forças masculina e feminina (positivo e negativo) – dentro do indivíduo
tapas(yā) – (lit. queimar) austeridade espiritual; aceitar a dor sem causar a dor (um dos niyamas)
Tat – Aquele; o ilimitado, Absoluto inmanifesto.
tattvaṁ – princípio
tejas – iluminação; a aura de um brahmachari

Thirumūlar – santo Tamil do sul da Índia
trādakaṁ – fixar o olhar; prática de concentração
tyāga – dedicação
uḍḍyana bandha – (Hatha Yoga) elevação do estômago
Upaniṣads – a porção final de cada um dos Vedas que mostra a filosofia Vedanta não dualística

V

vairāgyaṁ – desinteressado, desapegado
Vālmīki – sábio legendário da Índia e poeta que escreveu o Ramayana, a estória épica da vida de Sri Rama
vānaprastha – recluso ou peregrino que encerrou suas responsabilidades familiares e escolheu a vida espiritual; o estágio anterior do sanyasa ou renunciação formal.
Varuṇa – o deva (deus) ou o poder dominante da água
vāsanā – (lit. cheiro) a impressão das ações que continuam inconscientes na mente e induzem a pessoa a repetir a ação (exemplo: o cheiro do perfume é o vasana do perfume)
Vedānta – experiência final do estudo dos Vedas
Vedas – escrituras de sabedoria sagrada do Hinduísmo (Rig, Sama, Yajur e Atharva)
vibhūti – benção ou poder
videha – sem corpo
vidyā – conhecimento, aprendizagem
vikalpa – pensamento ou imaginação; desilusão verbal
viparyaya – conceito errado
vīryaṁ – energia vital; força; semen
viveka – discriminação do irreal e o real
Vivekānanda, Swāmī (1862-1902) – discípulo de Sri Ramakrishna e um dos fundadores da Ordem Ramakrishna
vṛtti – modificação

Y

yama – abstinência (a primeira das oito partes do Ashtanga Yoga; veja Livro II, Sutra 30)

yantraṁ – uma figura geométrica sagrada que representa um aspecto particular do Divino

Yoga – (lit. união) união do indivíduo com o absoluto; qualquer curso que leve a esta união; impertubável estado da mente sobre qualquer condição

yoga mudrā – (Hatha Yoga) o símbolo do Yoga; postura que acorda a força espiritual dentro do indivíduo.

ÍNDICE REMISSIVO

Atenção: nas referências se encontram os números do Livro e do Sutra.

N

O

P

Q

R

S

ESTÓRIAS, EXEMPLOS E ANALOGIAS

Nota: Por favor perceba que as referências citam o Livro e o Sutra.

LIVRO I

LIVRO II

LIVRO III

LIVRO IV

CITAÇÕES EM SÂNSCRITO

Nota: as referências correspondem ao Livro e Sutra correspondentes.

LIVRO I

Mana eva manushyanam karanam bandha mokshayoho

O homem é aquilo que pensa; prisão ou liberdade está em sua própria mente. (ditado sânscrito I-2; veja também em II-25)

Mokshabheksho bandhara

Mesmo o desejo de liberdade é uma prisão (escritura vedântica I-15)

Man me ram, hath me kam

Na mente, Ram (Deus); nas mãos o trabalho (ditado Hindi I-16; veja também II-27)

Ekam sat, vipraha bahudha vadanti

A verdade é uma; os mestres a expressam de diferentes formas. (Upanishads I-27)

Natah-pragnyam, na bahis pragnyam, nobhayatah-pragnyam, na pragnyana-ghanam, na pragnyam, naapragnyam.

Não sabedoria externa, não sabedoria interna, não sabedoria, não ignorância (Mandukya Upanishad I-49)

Mouna vakya Prakratitha Parabrahma tattvam

O Parabrahma tattvam ou supremo princípio não manifesto pode ser apenas explicado através do silêncio, não através de palavras. (Dakshinamoorthi Stothram I-49)

LIVRO II

Satyam bruyat priyam bruyat
Fale o que é verdadeiro, fale o que é agradável. (Vedas II-1)

Aham sakshihi
Eu sou a testemunha eterna (Vedas II-25)

Mana eva manushyanam
O homem é aquilo que pensa (expressão sânscrita II-25; veja também I-2)

Ko vidhi ko nishedaha
O que é um dever e o que não é? (escrituras II-27)

Atamane Atmanam pasyam atmani tusyati
Na contemplação do Eu pelo Eu é que está a satisfação do Eu. (Bhagavad Gita II-27)

Man me Ram, hath me kam
Na mente Ram (Deus); nas mãos trabalho (ditado hindu II-27; veja também I-16)

Prana apana samayuktaha
Através da união de prana e apana... (Bhagavad Gita II-40)

Tyagat santir anantaram
Por meio de total desprendimento, paz infindável. (Bhagavad Gita II-45)

LEITURAS INDICADAS

Prabhavananda, Swami e Christopher Isherwood. *How to Know God, the Yoga Aphorisms of Patanjali*. New York: New American Library, 1969 (tradução e comentário).

Sivananda, Swami. *Raja Yoga*. Rishikesh: The Divine Life Society, 1937 (tradução, comentário e Devanagari Sânscrito).

Taimni, I.K. *The Science of Yoga.* Wheaton, Illinois: The Theosophical Publishing House, 1967 (Tradução, comentário, Devagari Sânscrito e transliteração).

Venkatesananda, Swami. *Enlightened Living*. Cape Province, South Africa: The Chiltern Yoga Trust, 1975 (Tradução interpretativa com transliteração).

Vivekananda, Swami. *Raja Yoga*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1970 (tradução, comentário e palestras suplementares).

OUTROS LIVROS DE SRI SWAMI SATCHIDANANDA:

Beyond Words [Além das Palavras]

Enlightening Tales As Told By Sri Swami Satchidananda
[Estórias Iluminadas Contadas Por Sri Swami Satchidananda]

The Golden Present (Daily Readings)
[O Presente de Ouro (Leituras Diárias)]

Guru and Disciple [Guru e Discípulo]

The Healthy Vegetarian [O vegetariano Saudável]

Integral Hatha Yoga [Hatha Yoga Integral]

Kailash Journal [Jornal Kailash]

The Living Gita: The Complete Bhagavad Gita
[O Gita Vivo: O Bhagavad Gita Completo]

To Know Your Self [Conhecer a Si Mesmo]

The Yoga Sutras of Patanjali – Translation and Commentary
[Os Yoga Sutras de Patanjali – Tradução e Comentários]

LIVROS SOBRE SWAMI SATCHIDANANDA:

Sri Swami Satchidananda: Apostle of Peace
[Sri Swami Satchidananda: Apóstolo da Paz]

Sri Swami Satchidananda: Portrait of a Modern Sage
[Sri Swami Satchidananda: Retrato de um Moderno Sábio]

The Master's Touch [O Toque do Mestre]

OUTROS LIVROS DA INTEGRAL YOGA PUBLICATIONS:

Imagine That – A Child's Guide to Yoga [Imagine Isto – Guia da Criança para o Yoga]

LOTUS Prayer Book [LOTUS, o Livro de Oração]

Dictionary of Sanscrit Names [Dicionário de Nomes Sânscritos]

Yoga for Kids – by Kids [Yoga para Crianças – pelas Crianças]

Yogaville

O Satchidananda Ashram fica situado em Buckingham, Virgínia, e é a matriz do Yoga Integral Internacional. Lá, pessoas de todas as formações religiosas vão estudar e praticar os princípios do Integral Yoga®, sob as orientações deixadas pelo Mestre Sri Swami Satchidananda.

Esse incrível lugar, de rápido desenvolvimento espiritual, é designado para servir como modelo e mostrar como todos podemos viver e trabalhar juntos, em harmonia, e aprendendo com as diferenças uns dos outros.

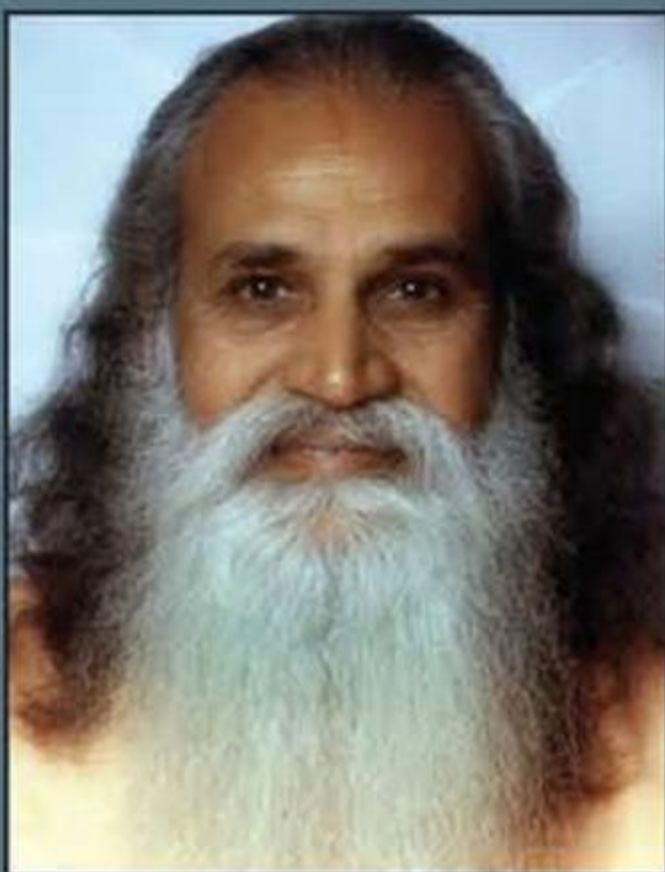
Situado perto da Blue Ridge Mountains (Encosta das Montanhas Azuis) às margens do James River (Rio James), o Ashram engloba quase 750 acres de paisagens serenas e naturais.

Yogaville possui amplos espaços reservados para cursos e eventos, o Templo de todas as crenças religiosas para meditação ou LOTUS, escola, prédio de escritórios, departamento de audio e vídeo, laboratório para revelação de fotografias, centro de publicação e venda de livros, banco, garagem, shoppings de souvenirs, Fine Arts Society (Escola de danças indianas), departamento de artes, escritório de advocacia, dormitórios. E até pomar e horta orgânicos!

Em Yogaville, os hóspedes são sempre bem vindos para passarem um dia, uma semana ou o tempo que quiserem.

www.yogaville.org

www.swamisatchidananda.org

www.integralyoga.org

Sri Swami Satchidananda, fundador do Integral Yoga®, é um dos mestres de Yoga mais reverenciado do nosso tempo. Dedicou sua vida pela causa da paz, tanto individual quanto universal. Mestre espiritual e líder ecumênico mundialmente conhecido, Sri Swamiji recebeu convites de pessoas, grupos e organizações religiosas e realizou conferências ao redor do mundo.

Os Sutras do Yoga são um completo manual para o estudo e a prática do Yoga. Nas traduções e comentários desses textos antigos, Swami Satchidananda divide conosco a sabedoria da sua própria vivência, na harmonia emocional e mental adquirida através dessas milenares e eternamente úteis técnicas do Raja Yoga.